

# ব্রহ্মচর্য্য

৮ : ৩৭২  
ঋ ৮; ৭

তৈলেম যোগেন্দ্রজিৎ



Y: 342  
2P8;9

অকোংবা :-

শ্রীতেজেন চিন্তরঞ্জন

কৈশাৰখোং হোদায় লৈয়ক, ইম্ফাল।

LIBRARY

By .....

মমল-মুলা ১৩০/- ( লাইব্রেরী এডিসন )

শোক ২০০৮

কোণী-১০০০

কচবা—

মীচং মীখায় নাইদনা  
তাইবংপান পুন্নমকপু নুংশিনা  
অশেংবা জ্ঞান শন্দোঙ্কুনা  
জগৎ পুন্নমকপু শাস্তি পীবিবা  
সদগুরুশিংগী চরন্দা  
“ব্রহ্মচার্য্য” কচরি ॥

তেলেম যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ।

## বাহৌদোক

সমাজগী যুস্মী ওইরগদবা নহারোলশিংবু মরম ওকহঞ্জীংবদগী  
অমসুং পুঞ্জীং, হকচাং, বাখল অহ্মক চাওখংহ্মীংজবদগী লাইরিক মচা  
অসি লেংজবনি। ইনখংলকপা অমসুং ঈ খেগংলকপ নহারোলশিংগী  
পুঞ্জীং, হকচাং অনিমক মহৌশানা ঈরাং পাল্লকই। মতাং অসিদা ব্রহ্মচর্য্য  
ডাকপগী কাম্বা অমসুং লমহেনবগী তুংদা খুদোং ধীগদবা হীরম কয়ামুক  
নৈনহৌদুনা নীংখিজনা পুকমেন পাউমেনবা ওমহৌরবদি মবুকচেল ফাবদা  
মতেং খরদি ওইবা য়াই হায়না খট্লে। লাইরিক মচা অসি লেংজবদা  
মমাংগী অমসুং হজিকী মহাপুরুষশিংগী পাউতাক মৈখদগী লেখক্কা  
লৌশিঞ্জবা ওম্বা শরুক খরদং পুথোকচবতনি। হেঞ্জিনবা অমসুং অবাংপা  
মরম কয়া য়াওরম্বসু য়াই। মরম অসিনা জ্ঞান তারবা অহল লমন অমসুং  
হৈ-শিংলবা ওম্বাশিংনা ইজরিবা অসিগী মথন্তা মপুং ফাহনবিদুনা  
নহারোলশিংদা তাকপি তম্বিপ্রদি ইজমন্গী কাম্বজরে হায়না লৌজগনি।  
ইতি—

## প্রসংশা পত্ৰ

শ্রীযুক্ত তেলেম যোগেন্দ্ৰজিৎ সিংহগী “ব্রহ্মচর্য্য” কৌবা লাইরিক  
অসি পাবদা য়ান্না নুংঙাইত্ৰে। নহা ওইবা মীপুয় খুদিংমক্লা মাগী পাউতাক  
অসি ইন্দুনা চংলবদি জাতিগীদা নস্তনা জগৎকী কাম্বা থবক তৌবা ওমগনি  
অমসুং মখোয় মশা মশাসু নুংঙাইবা মপুং ফানা ফংদুনা পুন্নি মইহে য়ালহনবা  
ওমগনি হায়না নীংই।

লাইরিক অসিদা ব্রহ্মচর্য্য করিনো, মদু চংপা তারবদি মনুং-মপান  
অনিমক্কী চংকদবা নিয়ম করি করিনো অদুগা অকায়বা থবক্লা করিনো  
অমসুং করন্না নাহ্বেক্কদগে হায়বা মরম পুন্নিমক শব্দেক্লা, লায়না লুবা  
লোন্দাদা ফোংদোক্কি। লাইরিকসি য়ুমথোং খুদিংগী অমমম থম্ফম থোকপা  
লাইরিক্কি হায়নীংই, মরমদি মসিদা হায়রিবা পাউতাক পাওমেল পুন্না  
নহা-অহল, নুপী-নুপা লোইনমক্কী কাম্বনীংঙাই ঙাক্তনি।

লাইরিক অসিগুন্না অমা পুথোক্ককপগীদমক মৈতৈ লৈমনা মচা  
ওইরিবা লেখক অসিবু পুন্নিং-তুজুং হরাওনা আশীর্বাদ তৌবিগনি হায়না  
নীংই।

আর, কে, শীতলজিৎ সিংহ।



## হিরম লমাই

১।	মথোৎ কারকপা	----	১-৩
২।	বীৰ্য্য করিনো	----	৪-৫
৩।	বীৰ্য্য মাণ্ডহল্লাগা ওইরকপা ফিভম	----	৬-৯
৪।	ফন্নি য়োদ্ধগা কাম্মরকপা	----	১০-১৩
৫।	বীৰ্য্য করম্মা য়োদ্ধনি	----	১৪-১৮
৬।	মরুপ খনবা	----	১৯-২২
৭।	মমাংঙৈগী অমসুং হৌজিক্কী ছাত্রগী পুলি	----	২৩-২৫
৮।	পা- দীগী লীচিং	----	২৬-৩১
৯।	পুকচেল ফাবা	----	৩২-৩৬
১০।	অপাস্ত্রা	----	৩৭-৪৩
১১।	অশাওবা	----	৪৩-৪৫
১২।	মীহৌবা	----	৪৬-৪৭
১৩।	শুম্ভাংপা	----	৪৮-৪৯
১৪।	নাপল অমদি ময়াই কাবা(মদ)	----	৫০-৫২
১৫।	কল্লক কঞ্জাওবা	----	৫২-৫৪
১৬।	চিঞ্জাক	----	৫৪-৫৮
১৭।	শাজেল	----	৫৯-৬০
১৮।	ডাইয়েরী থন্সগী কাম্মবা	----	৬০-৬১
১৯।	ঈশ্বরদা লৈশি লৈথোনবা	----	৬২-৬৪





## ব্রহ্মচর্য্য

মথোৎ কারকপা

শারিঙৈদা য়ৈহৌশি

পেংলিঙৈদা শাহৌশি

মীওইবা পুলিগী মনুংদা স্বাইদগী হেন্না লুবা তাঞ্জাদি মথোৎ কাখৎলকপা পাখংগী মতম অসিনি। হকচাংগী পাজল, পুক্রিংগী থৌনা অমসুং রাখল লৌশিং পুন্মক মপাজল হেনগৎলকপা মতমনি। তাঞ্জা অসিদা শেমগৎ শাগৎখিবা শাজৎ লমচৎ পুন্মক য়োৎনা মৈদা ইকুনা শারিঙৈদা থাংজমনা নুংথংনা য়ৈদুনা ওইহ্মীংবা মওং শেম্বগুম অমদি চফু শাবনা অপেৎপা লৈখোমনা শানীংবা মওং শাবগুম, পাখং ওইরিঙৈদা তুংগী ওইনীংবা ফিবম পুন্মক শেমগদৌরিবনি। মরম অসিনা মথোৎ কাখৎলকপা মতম অসিনা মীওইবগী পুলিদা স্বাইদগী হেন্না লুরবা মতাংনি। মতাং অসিদা য়ান্না হৈশিংনা, চ্যকশিন্না হোৎনহৌরগা মীওইনা পোকপগী মহৈ য়ানগদৌরিবনি। হৈহৌদ্রগা মথোঙ মরি পানবা শাদগীসু হেন্না তোণগদৌরিবনি। মরমদি মীওইবগী মপোক, পুলিগী মকোক, পাখংগী মতম হায়বসি পুলি অসিদা হন্দক লাক্দিবা অসিনা লোইরে। মথোৎ কারকপা মতম অসি য়োকপা হৈহৌদদুনা কল্লবা মতমগী ঈচেন্দা তাউস্বদি অমুক হল্লকউ য়াররৌইদবনি। মতাং অসি পুলিগী স্বাইদগী হেন্না লুরবা তাংফম অমসুং লাংফম অমনি। অপাম-নুংশি রাখল হিংচাবীনা পুক্রীং ঈয়াং

কল্পকহনবা অমসুং মপান তাইবংগী মায়ানা ফাষিদৌরে মতাগুম মাঙহনগে লাক্কাবা মতমনি। ইন্দ্রিয় খুদিংমক ময়াই কন্না কারকপা মরন্না পুক্রীং পোথাফম খঙদবা মতাংনি। অহাউবতা চানীংবা, নুংঙাইবতা তানীংবা, ফজবতা য়েংনীংবা, অফবতা শেংনীংবা অমসুং মরম খুদিংমক্তা মীথোই মীহেমীংবা অঙকপা মতমগী ঈ খেগৎলকপা পুন্সিগী শরুক্ৰি। অসিগুন্না মতম অসিদি নোং- নুংশিং মরক্তা হোনবা হীগুন্সনি। মায়া তাইবং ঈপাক্তা পুন্সিগী ঈচেন্দা হকচাংনা হি ওইরগা পুক্রীংনা নৌ ওইদুনা থবায়না হিমায় চুমদুনা খুদোং খীরবা হিদিন কয়া লাহ্লেকদৌরিবনি। ইংরেজী কবি লোৎফেলোনা পাখংগী মতম পাম্মুম্নবদগী অসুন্না হায়রম্মী—"Youth comes once in a life time, So let us enjoy for ever". মথোং কারকপা মতম অসিদি পুন্সিগী মনুংদা অমুক্তংদা লাকপনি। মরম অদুনা পুন্সিচুপ্পা পাখং ওইদুনা নুংঙাইসি।" ইশাদা ফাওরক্ৰিবা তাঙলবা শক্তি অসিবু অরেন্দদা মফম মরাং খঙদনা শীজিন্নথোকপ্তবদি তুংদা অমুক শিঙ্গংনবা অতৈ পান্শৈ অমতা লৈতে। তাইবংপান অসিগী মনুংদা মই-মশিং হৈদুনা অমসুং মঙাল মশা চাউনা ফাওপ্তিবা মী পুম্মমক্কা পুন্সিদা য়ান্না হৈশিংনা চোকশিনহৌবা ঙাক্তনি। ইশানা ইশাগী ফিভম শেমজগদবা মতমনি। অঙাং ওইরিঙৈদা শান্নদুনা লেনখিবা থোইনা অমাঙ অতা লৈতে। অদুগা মতাং অসিদিদি তুংগী চহি অমগা মীৎকুপ অমগা চাংদম্বা য়াবা মতমনি। পুন্সিগী মরু ওইবা ফন্সী (বীৰ্য্য) গী মপুং ফারকপা মতম ওইবনা হকচাংগী লৈজবমথৈ নীংখিজনা শকওং উৎলকপা মতমনি। রাখল লৌশিংসু য়ান্না মচীন থৌরকই। খঙনীংবা, উনীংবা, ফংনীংবনচিংবা পুক্রীংগী ঈথক ঈহুল কল্লিঙৈ মতাং অসিদা বীৰ্য্যগী মতীক ময়াই মশক খঙনা চোকশান্না লৈহৌরবদি অমুক্তা নুম্বিং, অহিংদা থা থোক্তুনা মরাইবক্তা পুন্সি থাউমৈবু ঙালহল্লম্মা ঙমগদৌরিবনি। চোকশিল্লু।

ঐখোয় অসি অহানবদা ইপাগী মশাদা, বীৰ্য্যগী সমুদ্রদা তাউদুনা লৈরন্নিবনি। মতমগী মতুংইমা ইমাগী গৰ্দদা চঙলকপা মতমদা ইমাগী ঈগী মচি ওইবা শরুক রজগা মশা অমত্তা ওইখিবা নুমিং অদু পুন্নিগী মরু হনবা নুমিংনি। অসিদগী হৌনা থা তরা চুপা ইমাগী গৰ্দদা লৈদুনা হকচাং কায়াং পুন্নিমক থায়না ইঞ্জিনিয়ার ওইদুনা মীংকুপ অমত্তা পোখাদনা মপুং ফানা শাবা লৌইরগা মপান তাইবং অসিদা থোরক্লিবনি। পোক্লগা লৌইবা নন্তে, ইমাগী হকচাংদগী লৌশিনবা খোমলাং অমত ইমাগী ঈদগী শুংদুনা ওল্লক্লিবনি। মদু চুপুনা চহি কুমজা কয়া অমুক হিংলক্লিবনি। মীতৈলোন্দা মচা হায়বা রাইহে অমা শীজিন্নরিবসি, ম=মমা, চা=চারকপা হায়বা অসিদগী ওল্লকপনি। হকচাংগী ফিতম, শকওন্দা নন্তে, পারৌ মারৌ হায়দুনা ইমা-ইপাগী পুকচেল খোইজেল অমসু শাজং-লমচং পুন্নিমক লৌরজুনা পুন্নি পালেম হৌরক্লিবনি।

মরম অসিনা পুন্নিগী মরুগী মশক ওইরিবা ফসী হায়বসি ইরাই লায়বা পোন্নি নন্তে। উ পুন্নিমত্তগী চাউবদা শীংথানরিবা খোংনাং পান্নীনা মতম অমদা থোইদিং মরুদগী হেন্না পীকশ্রবা খোংনাং মরুদা শক্তি পুন্নিমক তাশিন্দুনা লৈরন্নিমত্ত ঐখোয়গী পুন্নিগী শক্তি পুন্নিমক বীৰ্য্যদা থুপচন্দুনা লৈরিবনি। অঙকপা তাইবং মায়াগী খুজিন্নি। স্বাইদগী তাঙশ্রবা লুশ্রবা পোংশক শীজিন্নবা য়ান্না লুই। বীৰ্য্য অসি করিনো অমসুং কমদৌনা হকচাংদা লৈরিবনো? মহাক লৈবনা ঐখোয়গী করি কান্নরি? মহাকপু মাঙহল্লগা ঐখোয়গী করি মাঙই? হায়বসি পাখং খুদিংয়ক্লা য়ান্না মুন্না নৈনফম থোকই। অহানবদা বীৰ্য্য অসি করিনো হায়বগী মরমদা থায়না মমাঙঙৈগী মুনি-খিখি অমসুং হৌজিকী বৈজ্ঞানিকশিংগী মত থিজিনসি।

## বীৰ্য্য করিনো?

আয়ুবেব্দ কৌবা শাস্ত্রদা যাওরি—চাষিবা পোং খুদীংমক পুজনা তুল্লবগী তুংদা ফন্তবা মচাক মথৈনা থী, যুং ওইনা মপান্দা পুথোজুনা খাইদোকল্পগা লেমহৌবা মরু ওইবা শরুক অদুবু রস কৌই। অদুগুন্না রস অদুদগী মচি ওইবা মথৈ খনগৎলগা ঈ শেমই। ঈদগী অমুক মচি ওইবা শরুক শেমগৎলগা শাদোং শেমই। শাদোংদগী মচি ওইবা মচাক মথৈ চুপশল্পগা মহাও শেমই। মহাও অদুগী মরু ওইবা মচাক মথৈ অমুক খনগৎলগা শরু শেমই। শরুদগী অমুক মচি ওইবা শরুকনা তোং শেম্মী। তোংদগী মচি ওইবা শরুকনা অমুক বীৰ্য্যগী শরুক শেমগৎলি। লিশিংলক ফুদোক্লবা সনানা কোল্লিং কাদবগুম পুজা লৈরিবা চাবা তুল্লবা মৈ অসিনা রসবু হন্না হন্না চাকথোজুনা বীৰ্য্য ওল্লকপা মতম অসিদা অমোংপা অমত্তা যাওদ্রে। ভারতকী মুণি-ঋষিশিংনা মতৌ অসুন্না ইরম্মী। অদুগা ইউরোপ, অমেরিকাগী পণ্ডিতশিংসু চিনখুম য়ান্না মান্নরি। ইংরেজী ডাক্তর লুইসনা মতৌ অসুন্না অমুক ইরম্মী—“হকচাংগী মরম মুন্না খঙলবা পণ্ডিতশিংনা ঈগী স্বাইদগী হেন্না মচি ওইরবা শরুকনা ফন্সী শেল্লকই হায়বসি চপ মান্নবা য়াই”। ডাক্তর নিকল্‌স কৌবা অমনা অমুকসু হায়রম্মী “লায়য়েংবগী শাস্ত্র অমসুং হকচাং-কাঙলোন (ফিজিওলোজী) না মতৌ অসুন্না লেন্নী, মদুদি-হকচাংদা লৈরিবা ঈগী মরু ওইবা শরুকনা নুপী নুপাগী ফন্সীগী শক্তি হৌরকফমনি। মশা মনুং শেংলবা অমসুং চাং নাইরবা মী অদুগী মশাদা ফন্সী অসিনা থোপ্‌ শিংলি অমসুং তোংনচিংববু মপাঙ্গল হান্নী। পুন্সীগী হিংনবা পাঙ্গলগী মশক ওইরবা তীং অসিনা ঈগী ঈচেলদা যাওদুনা হকচাং পুন্মক শীনথুংনা লৈ। ফন্সী অসিনা মতীক চানা লৈরগা মরিল লৈবা, মথৌদা ফবা, মপাঙ্গল কনবা মী অমা ওইরকই। পুন্সীগী ময়েল ওইরিবা বীৰ্য্য অসিবু অরেন্দা মাঙহল্পগা মচু মমেন হম্বরকপা মপাঙ্গল ইচোক চোকথবা, পুন্সীং

তয়াং তশোয়বা অমসুং মরিন লৈতবা মী অমা ওইরকই, ইন্দ্রিগী মখা পোল্লকই। ইন্দ্রিয় পুম্মকসু শোল্লমই। তোংগী মখৌ চাং নাইরক্তে, শিংলি শোল্লকই। রাষ্ট্রবা, অঙাওবা অমসুং শিখবনচিংবা লায়না পোল্লকই।

শঙ্কোমদা ঘী শীন থুংনা লৈবগুম হকচাংগী ঈদা ফস্বীগী মচাকনা শীন থুংনা লৈ। হকচাংগী শরুক খুদিংমজা শিনবথুংনা লৈরিবা ফস্বীবু শুমদুনা মপান্দা লংথোকপ্রবদি শঙ্কোম মপান লৌথোক্লগা অমদি ছানা তাহ্নোক্লবা ছানা মহীগুম ঈগী মতীক ময়াই চমহৌই। উ পান্বী অমগী মরানা লৈপাক্তগী হার মখে চিংখৎলগা মউ, মশা-মরেং, মনা, মপাল, মহৈদা কোইয়েন য়েনবগুম য়েন্দুনা মনাদা ইশং শংনা নীংথিজহনবা, মপান্দা থোংনা নৌনা ফজহল্লবা মনম্ নুংশিহনবা অমসুং মহৈদা মরেক মহাও হাপ্তুনা মশক ফজহনবগুমদুনা ফস্বী তেজোংকী মনুংদা হকচাংগী মচি ওইবা শরুক মখে চিংশিল্লগা অমুক হকচাংগী মরু ওইবা শরুক মখেদা শীনথুংনা য়েল্লি। ফস্বীবু মতম কুইনা য়োক্তুনা হকচাংদা থম্বা ওল্লবদি অঙক অঙকপা মীনা তৌঙমদবা থবক তৌরকপা ওল্লমী। মাঙহল্লগা মপুলি মাঙজৈ। মরম অসিনা মশাদা মাঙহল্লগা করি করি ফিতম ওইরকপা অমসুং য়োক্লগা করি তোংজবা হায়বগী মরমদা পৃথিবীদা ফাওপ্রিবা মহাপুরুষশিংগী বা মথং মথং ইরক্লি।

## বীৰ্য্য মাণ্ডহল্পগা ওইরকপা ফিভম

বীৰ্য্যনা হিংনবগী মরু ওইবা পাক্কলনি হায়না মথত্তা হায়ত্তে। মসি মাণ্ডহল্পগা করি ফিভম ওইরকপগে হায়বদু অমুক নৈনসি। মীওইবগী পুন্দিদা থোপ মপুং ফাদুনা রাখল খনবা ওল্লকপসি চহী মণ্ডাদনি হায়না ভারতকী পণ্ডিতশিংনা লেপ্পৈ। মরম অদুনা চহী মণ্ডা শুরকপদা মই মশিং তম্বা হৌনৈ। অদুগা নোংচু পলোমগী পণ্ডিতশিংনা চহী অহমদনি হায়না লেক্সী। হরা-পানীগী মতুংইম্বা খেৎনরবসু থোপকী মপাক্কল মপুং ফাবদি অসিরাইদনি। থোপ মপুং ফাহল্পবগী তুংদা হায়বদি চহী ১৪।১৫ গী তুংদা ফস্বিগী শক্তি অসি ফাওরকপা হৌই। মথত্তংগী মরম অসিদগী খণ্ডজিনগদবদি-উ পাস্তী অমনা মরু হল্পকপদগী হৌনা মই যাল্লক্কুনা হৈজীং ফাবগী মতৌগুম্বনা পুন্দি পামেলসু বীৰ্য্যগী শক্তিনা ইকোন কোননা ফাওরকপনা হকচাংগী রস পুম্বমত্তংগী বীৰ্য্যনা ময়োলনি হায়বসি নীংশিংগদবনি। লফুনা থরো শাংত্রিমথৈ লফু মশাদা মেণ্ডবা অমসুং রস শীনথুংনা লৈবগুম্ব অদুগা শাংলক্কুনা লফেই পাল্লকপা মতমদা লফুগী নীংথিজবমথৈ চণ্ডখিবগুম্ব বীৰ্য্য মপুং ফাদ্রিঙৈ মমাণ্ডা মীওইবগী হকচাং অসি যাল্লা নৌবা অমসুং মহৌশাগী নীংথিজবা শক্কোন অমা ওইরশ্মী। অদুগী তুংদা পাখং ফরক্কবা মতমদা বীৰ্য্যরোমদা চিংখিদুনা অহানবগী অনৌবা অমসুং অমেংবা শকলোন অদু মাণ্ডহল্পগা হকচাং শারেপ ফাবগী ফিভম অমা লাকই। মদুগী বাদি মখাগী পারাদা শুগাইনা ইরক্কনি। হৌজিক খণ্ডজিনগদবদি পাখং অমসুং লৈশাবীগী মরু ওইবা শক্তিদি বীৰ্য্য অমসুং রস অনিসিনি। মসি শীজিল্লফম খণ্ডদনা অরেশ্বদা মাণ্ডহল্পগা ওইরকপা ফিভম অসি হকচাংগী মরম মুন্না থিজিল্লবা পণ্ডিতশিংনা মতৌ অসুম্বা লেক্সী—ডাক্তর ফ্যালরেটনা ইরশ্মী, “ফস্বিবু অরেশ্বদা মাণ্ডহনবা ওল্লবা নুপা অদুগী মপুন্দিদা মখাগী দাশা তরেং অসি মথং মথং ওইরকই”। মদুদি—

**অহানবদা**—মায়দা উরীং থুংগনবা, হকচাংগী মফম অয়াস্বদা হকচবা, ফুগী থুংগনবা, ই থাংলক্তবা মরম্মা হকচাং তাইরকপা, অরুবা লেক কারকপা অমসুং খোঞ্জেল শোল্লকপা অমসুং মিৎ লুরক্তবনচিংবা খুদমশিং অসি অহানবদা দশাগী ফিবমনি।

**অনিশুরকপদা**—মঙদা কছা চংপা, যাঙ নাবা, কোক গাওগনবা মিৎ কুৎশীল্লকপা, লাইরিক কুইনা পাবা ওমলক্তবা ঈশিং মরী শোল্লকপা অমসুং হকচাংগী খাউ (testicles) চোন্তুরকপনচিংবা খুদম ফাওরকই।

**অহমশুরকপদা**—হকচাংগী পাঙ্গল শোল্লকই। হকচাং শেষগৎ শাগৎপদা থীল্লকই। তুম্বা য়ারক্তে, উইনীংবা, তনবা হেঞ্জল্লকই। থম্মোয় শোনবা, খজিক্তং হকচাং নোম্ব খোৎপদা শ্বর থবেৎ থবেৎ হোনবা, য়াদগী তিল অমাওবা, তাগনবা লোক থুংবা অমসুং অরুম অপুম্বা নাগনবা লায়না পল্লকই।

**মরিশুরকপদা**—কোক্তা, হকচাংগী নাক-য়েত্তা, যাঙলেন্দা, স্বাঙদা, হকচাংগী তাং তাংদা নারকই। করি করিগুম্বা মতমদা হকচাং শোকপদা শোকই হায়বা খঙদনা পঙথরকই।

**মঙাশুরকপদা**—ঈশিং থোঙ অসি মশক ফৎলক্তে, মপাঙ্গল শোল্লকই। ঈশিং য়াফম, চন্দ্রবাতু, যাঙ কংশনবা অমসুং হকচাংগী খাউদা মরুম মরুম শৌনা পোল্লকই।

**তরুণকপদপদা**—লম্বন, নুংশং, ঈতোন ফায়বা  
পুকনাবনচিংবা অরু-অরুবা লায়না নারকই।

**তরুণকপদা**—রাখল অরুবা খনবা ওল্লভে। থুনা থুনা  
কাউগল্লি। রাখল লৈরভে, শাউগল্লি মকোক চীকল্লি। মমিং শোল্লকই অমসুং  
মনা তারভে।

হকচাং শেকচল্লকপদগী থাক তরুং অসি ওক্তবা নুপা অমগী মশাদা  
মথং মথং ওইরকই। হকচাংগী মচি ওইবা ফস্বিগা থোপকা মরী য়াল্লা লৈনৈ।  
মরমদি হকচাংগী তীং (জীবনী-শক্তি) দি হকচাং পুম্মমজ্ঞা শীনথুংনা লৈরবসু  
কোক্তা তুংফল্লি। থোপকা শিংলিগা মরী অমুক য়াল্লা লৈনৈ। শিংলিদা  
হকচাংগী তীংনা (Nerve force) কোয়চেন চেন্দুনা থবক খুদিংমক  
পাঙথোকহল্লিবনি। মরম অদুনা ফস্বিবু অরেশ্বদা মফম মরাং খঙদনা পঙমাঙ  
মাঙহল্লগা থোপ অমসুং শিংলি শোল্লকই অমসুং শিংলি লেঙনবা পাঙ্গল  
পীরিবা থম্মায়বু শোল্লকই। থম্মায় শোল্লবদি য়াল্লা কিগনবা, মঙ্ লাক্রবা  
অকনবা থবক তৌবা ওমদবা, মীরক মীচনথি ওইগনবা, অরাংবা কাবা  
কিবা শাওগনবা, য়াল্লা বারৌগনবা, নুংশা থীবা থবক অমসুং অকি অখঙ  
করিমতা উবা তাবা য়ারভে। কুইশল্লকুগা ওাওদুনা চৎকল্লি। চাবা তুল্লভে।  
অহিং নীংথিনা তুন্সা য়ারভে। মবুজ্ঞা নুংশি কিগল্লি অমসুং ঈশিং তোয়না  
চৎনীংলকই। ঈশিং চৎলুরগসু পাক হেক চৎপা য়ারভে। অয়াস্বা মতমদা  
অমাংবা য়ৈখৎকল্লি। মীংকী অকোয়বদা অমুবা দাগ অমা লৈরকই। ফল্লম্বদগী  
ফুক হেক হৌগৎপদা মীত্তা তন্দন পাইরকই। হায়রিবা অসিদগী হেঞ্জিল্লকবদি  
লায়য়েংবদা বারবা যম্মা, ঈশিং পুকচৎ পেরেলাইসিস, হকচাং শিথবচিংবা  
তমথি তমথিবা লায়নানা নারজুনা মপুন্নি অরেশ্বদা মাঙলকই। মথকী  
লায়নাশিং অসিদা নত্তনা তাইবঙপান অসিদা অরু অরুবা লায়না



কয়ামরুম লৈরিবসিগী হৌরকফমদি ফন্নিবু অরেন্দদা মাঙহনখিবদগীনি  
 হায়না লায়রেন্বেগী লাইরিকশিংদা য়াওরি। মরম অসিনা বীৰ্য্যবু ঙাইহাক  
 নুংঙাইবা পান্দদগী অরেন্দদা মাঙহল্লিবা যীশিংদো মথন্তনা মথন্তবু  
 মাঙহল্লবনি অমসুং মপুলিবু অরাবনা থল্লবা মরক্তা চিংখজবনি। অশেংবা  
 নুংশিং, নুংশা, ঈশিং অফবা চিঞ্জাক কয়া চাদুনসু অমসুং অফবা শাজেন  
 কয়া তৌদুনসু হকচাংগী মচি ওইবা ফন্নিবু অরেন্দদা মফম মরাং খঙদনা  
 পঙমাঙ মাঙহল্লবদি হকচাং ফগংহনবা ওমদে। পুক্রীং হকচাংগী ময়োল  
 ওইরিবা ফন্নিবু মপান্দা পুথোক্তুনা অরেন্দদা মাঙহল্লগা নুংঙাই হায়রিবা যী  
 অদুগী রাখল অদুদি মবুক লান্নবা লমহুইনা শরু অকংবা অমা ফংবদা  
 অচাপোৎনি ঋন্দুনা শায়দুনা চাবদা মখায়ত্তা ঈ থোরল্লগা মরৈদা ভাবদা  
 মশাগী ঈবু শরুদগী ফংবা মহাওগুম ঋন্দুনা শুদ্রদা নুংঙাইবগুননি। মতম  
 কুইনা নুংঙাইনীংলিবা অমদি পুক্রীং হকচাং অমসুং রাখল তরু-তরু  
 তশেং-তশেংনা থল্লীংবা যীনা বীৰ্য্য কদৌঙৈদসু অরেন্দদা ঋক  
 মাঙহল্লোইদবনি। মাঙথ্রবা অমুক শিজৎনবা হিদাক, চিঞ্জাক পৃথিবী অসিদা  
 লৈতে। য়ান্না চোকশিল্লু।

## ফন্দি যোদ্ধা কান্নরকপা

মীওইবদি অতৈ জীবগুন্না পোকপগা য়ান্না থুনা হকচাং কায়্যং মপুং ফাদে। শা, উচেক অমসুং ঙানচিংবগুন্না থুনা হেজা চংপা, পাইবা অমসুং চাবা ওমদে। মীওইবগীদি য়ান্না থীন্না মথং মথং ওইরকই। হেক পোকপগা ইন্দ্রিশিং অসি করিমতা মপুং ফানা শীজিন্নবা ওমদে। ইন্দ্রি পুন্নমজ্জগী ইহান হান্না শীজিন্নবা হৈরকপদি লৈয়েং অমসুং উনশানি। ইমাগী খোমলাং থকপা অসিমদি মহৌশা লাইরেন্নীনা তন্নীরকপগুম তৌই। মরম অসিদগী হেক পোকপগা খোমনৌবী কৌদুনা খোম ইন্নরিবা মরম অসিদগীনি। চহি মঙা শুদ্রিবা ফাওবদি হকচাংগী বুধি লৌশিং তুংনফম ওইবা থোপ অসি শেমগং-শাগংপা মপুং ফাদে। মরম অদুনা ভারতবর্ষদা চহি মঙা শুরগা লাইরিক-লাইশু তন্না হৌনৈ। অদুগা ইউরোপুদি চহি অহমদগী হৌনৈ। হরা পানি খেন্নবদগী চহি অনি খেন্নরম্বসু য়াই। চহি কুন্নিথোই শুদ্রিবা ফাওবদি হকচাংগী শারেপ মপুং ফাদ্রি হায়দুনা নাবালক চিংই। আইনগী থোঙদদি চহি ২৪ শুদ্রিবা ফাওবা চিংই। চহি তরাতরুজ্জগী চহি কুনমঙা ফাওবদি পাখংগীশিংদা চল্লি। মরমদি মতাং অসিদা উপালনা মপাল শাদুনা মইহে য়ান্নকপা ওল্লকপগুম মশাদা পুল্লিগী মচি ওইরবা ফন্দি মপুং ফারকই। মতাং অসিদা য়ান্না হৈশিংনা ফন্দি অসি চহি ১২ ফাওবা মপুংফানা য়োজুনা থন্না ওল্লবদি হকচাংগী কয়াং খুদীংমজ্জা মচি ওইবা শরুক তুংশন্দুনা থন্না ওল্লবা মরম্মা মীথোই মীহেনবা মী অমা ওইরকপা ওল্লমী। স্বামী বিবেকানন্দনা হায়রম্মী :- বীৰ্য্য মপুং ফারকপা মতমদগী চহি তরানিথোই ফাওবা য়োজুনা থন্নবদি হকচাং পুন্নমজ্জা শীনথুংনা লৈদুনা নীংথিজরবা লেক অমা কাহল্লি অমসুং থোপ্তা চঙখিদুনা “ওজ্জাতু” কৌবা হকচাংগী মচি ওইবা শরুক অমা শাগংলকই। মদু লৈরবা নুপা অদুবু “উর্দ্ধরেতা” কৌই। অদুগুন্না

নুপা অদুদি মীনা অরু অরুবা রা ঙাঙলকপদা থুনা ফাজনবা ওম্মী অমসুং  
 খঙখিবা খক কাউগন্দে। মরম অদুনা বুদ্ধি লৌশিং য়ালা খৌবা হেল্লি। মশাদা  
 অকি-অখং লৈতবা মরমনা খৌনা ফৈ। মশাদা শিংলি তেকখত্তুনা লৈবা  
 মরম্মা মশাদা অতনবা লৈতে। অনাবা ঙাকথোকপা ওম্মবা পাজল য়ালা লৈবা  
 মরমনা মখল মখা অয়ান্না লায়নাগী মহীক্লা করিমতা লাকচবা ওমদে।  
 তীনজেল লাইচেন্দবা মরমনা তৌথোরকপা থবক খুদিংমক্তা চঙখোল্লি  
 অমসুং খুদোংখীবা লাক্লবা মতমদা মপুকীং তপথনা অরা-অনা, অকি-অখং  
 ইকোম কোল্লা মায়য়োক য়াবা ওম্মী। পুকীং-হকচাং অমসুং রাখল ইতেক  
 তেকখত্তুনা লৈবা মরমনা মরিল লৈবা, খাঙবা কনবা অমসুং খৌনা লৈবা  
 মী অমা ওইরকই। মবুকচেল ফাবা ওম্মকই। মপুল্লি শাংই। অরু অরুবা  
 রাখল খঞ্জবা ওম্মা মরম্মা হৈনীংবা মই হৈয় লায়না হৈবা ওম্মকই। মরম  
 অসিনা পোকপগী মই য়ানগে হায়রবদি পুল্লিগী মচি ওইবা ফন্দি অসি  
 য়োক্কদবনি। রামায়ণনচিংবা হিন্দুগী পুরাণদা লক্ষ্মণ, হনুমান অমসুং  
 পরশুরামনচিংবা মহা-পুরুষশিংনা মমাম্নবা অতৈনা তৌবা, পাঙথোকপা  
 ওমদবা থবক কয়া ইরাই লায়না পাঙথোকপা ওমখিবা ব্রহ্মচর্য্যগী মপাল্লনি।

মহাভারতকী মতমদা ভীষ্ম, অর্জুননচিংবা মহারথীশিংনা লানফমদা  
 পাজল বুদ্ধি, রাখলগী অঙকপা শক্তি কয়া কয়া উৎখিবা ব্রহ্মচর্য্যগী  
 মতেংননি। হৌজিক্কী মতমদা হায়রগা নেতাজী সুভাষচন্দ্র বসু, মহাত্মা  
 গান্ধীজীনা রাজনীতিগী অকনবা লানফমদা চোংশন্দুনা মীনাইগী য়োহিলং  
 ককথংলম্মা ব্রহ্মচর্য্যগী পাজলননি। আমেরিকাগী ধর্ম্ম সভাদা ফিঙাং শেংপা  
 লম্বোইবা বিবেকানন্দনা ওঙ্কুরা ধর্ম্ম বক্তৃতা তৌরুবদা পৃথিবী পুন্মক্কী মীবু  
 শুক্লংখিবা ব্রহ্মচর্য্যগী মগুণননি। নহাকসু অদু মঙায়, বীর্ষ্যবু য়োক্কবদি,  
 মরিনবু চুল্লবদি নহাকসু মখোয়গুন্না মী অমা ইরাই লায়না ওইবা ওমগদবনি।  
 ব্রহ্মচারী নীংখীনা ওইরবা মী অদুগী মায়থোংদি পুর্নিমাগী থাবলগুন্না মপুং

ফানা তরু তরুই। মমাম্বা মরক্তা চণ্ডবদা মঙাল মশা চাউই। হায়দোক্লপা  
 খোঞ্জেল তাবদা মী শুদ্ধংলি। মীরক্তা চণ্ডদুনা বা ঙাঙলকপা মতমদা মী  
 খুদিংমক মরা লৌনীংই। মতীক চাবা নেতা অম্মা ওইগে হায়রবদি মপুং  
 ফাবা ব্রহ্মাচারী ওইগদবনি। পোকঙমদনা পোকপা মীওইবগী মপোক্তা  
 পোক্লগা চাওখংপা পামদ্রবা ইন্দ্রিয়গী মখা পোন্দুনা শা-ঙাশুম চানীংলগা  
 পংচা-চা কোয়নীংলগা পঙকোই কোয়রিবা নুপা অদু মশানা মশাবু  
 মাঙহঞ্জরবনি। নহা ওইরিঙৈ, মথোং কাখংলিঙৈ মতম অসিদা য়ায়া  
 চোকশিন্না মশা মাঙগদবা ফন্তবা শাজং মথৈ থাদোক্লগা লৌশিংগী মৈরা  
 চুখতুনা মল্লবা খুদোংখীবনা থল্লবা মীওইবগী পুলিদা চাওখংপগী চাংদোল  
 কাগে খৌরাংলিবা নুপাদো মশানা মশাগী অশেংবা মরুপনি। পোকচমনগী  
 মইহে য়ানগনি। মশাগী কাম্বা মপুন্নি ওইবদা নন্তনা মরৈবাক অমসুং মীওইবা  
 পুন্মকী কাম্বা থবক পাঙথোকপা ওমগনি। মহৌশাগী সুপ্তিদা থবায়  
 পানবশিংগী মনুংদা রাখল লৌশিং মপুং ফাহনবা য়াবা মরয়া মীওইবগী  
 মপোকপু পোকঙমদবা মপোক কৌনরিবনি। মীওইবা মপোক্তা পোক্লগা  
 মরু ওইবা পাঙথোক্লদবা মথৌদি মশাদা থুপুনা লৈরিবা রাখল লৌশিংগী  
 থাওমৈবু ঙান্না থাঙ্গতুনা অচুস্বা মশক খঙনা চংখিবনি। অচুম অরান লেপ্পা  
 ওল্লবা বিচার নশাদা ফাওহল্লগা অরানবা মথৈ হঞ্জেক্লগা অচুস্বা মথৈ  
 লৌশিন্দুনা অরেপ্পা লৈতবা অরা-নুংঙাইগী ঈপাক্তা হোংনবা কনবগী নৌ  
 পায়দুনা জ্ঞানগী হী তোংদুনা পাক্লবা ময়া তাইবং সমুদ্র লানগদবনি। রাখল  
 অমসুং লৌশিংগী য়ুস্ফমদি সত্যনা ওইগদবনি। সত্য লৈত্রবা রাখল অদু  
 অশেংবা জ্ঞান ওইয়ু হায়বা য়াদে। সত্যনা য়ুস্ফম ওইরবা জ্ঞান অদুতনা  
 অশেংবা নুংঙাইবা (আনন্দ) পুরক্কনি। মরম অসিনা হিন্দুগী শাস্ত্রকারশিংনা  
 ঈশ্বরগী মমিংবু “সচ্চিদানন্দ” কৌই। সৎ=অচুস্বা, চিং=অশেংবা জ্ঞান  
 অমসুং আনন্দ=নুংঙাইবা অহম অসি মুন্না খঞ্জিল্লুরবদি পোংশক অমন্তনা

ওইবনি। মরম অসিনা সত্য থিবনা পুল্লিগী মরু ওইবা খৌদাংনি। ঐখোয়গী শক্তি পুন্মমক সত্যনা যুস্ফমনি। মরমদি বিদ্যা পুন্মমক অচুস্বগী মনুং চল্লিবনি। অসিগুস্বা অচুস্বা রাখল অসি ইশাদা লৈরিবা ইন্দি খুদিংমকপু শীজিন্নদুনা থিগদৌরিবনি। ইন্দি খুদিংমকী শাখৌবা (ড্রাইভর) দি পুন্কীংনি। পুন্কীং অসিদা অমোৎপা রাখল লাক্লগা ইন্দিশিংনা নত্তবা, চুমদবা, ইশা মাঙগদবা থবক তৌরক্লিবনি। পুন্কীং ফাজিনগে হায়রবদি ইশাগী পাঙল মপুং ফানা থমদবা যাদে। রাখল, লৌশিং খৌদবা যাদে। তিন্নরিবা সঙ্গ ফত্তবা যাদে।

পুল্লিগী অকনবা লানফমদা নুপা খৌদাং য়েংগদবনি। অফ-ফত্তা পুন্মমক ইশা ইশাদা লৈরিবনি। ওরু-ওরুবা শক্তি কয়া মশাদা থুপুনা অমসুং তুংদুনা লৈরিবনি। অসিগুস্বা লাইগী ওইবা শক্তিশিং অসি হৌদোকুনা অমসুং ফোঙদুনা শীজীল্লগদবনি। শীজীল্লবা তারবদি পুন্কীং অসি চোইরোইদবনি। পুন্কীং চোইদনবা অথোইবা পাস্টৈদি বীৰ্য্য য়োকপনি। নুপা অমসুং নুপী অমগী স্বাইদগী হেন্না য়েক্লবা রাখলদি অপাম নুংশি-নুংওনগী রাখলনি। পুল্লিগী তুংনফম ওইবা ফস্বিবু মপুং ফারবদি পাঙথোক্কে নীংবা থবক্তা মপুং ফানা খোয়জঙবা ওস্মী। মরম অসিনা পাখং খুদিংনা মশাগী কান্ননবগীদমত্তা ইহান হান্না তৌগদবা থবক্তি ফস্বি য়োকপনি। অতৈনা মশানি। হোৎনবা কনবনা মকনি। মরম অসিনা ফস্বি করম্মা য়োক্কেদগে হায়বসিগী মরমদা অমুক থিজিনসি।

---

## বীৰ্য্য করিয়া যোদ্ধা ?

ব্রাখল লৌশিং অমসুং হকচাংগী মচি ওইরবা বীৰ্য্যবু মপুং ফানা যোদ্ধুনা থম্বা তরাই-তরাইবা থবক্তি নত্তে। মাঙহল্লগা ফত্তে খঙনা খঙনা তাইবং মায়াগী লীচিংনা নমদুনা চিংই। থৌরবা থাঙগী ময়াদা খোঙ থাংদুনা চৎপত্ত্বনি। তৌইত্ত্বসুং চ্যেকশিল্লগা তৌত্ত্বদ্রবা থবক কয়া পাঙথোকপা ওম্বী হায়বসিমদি কাউফদে। পুক্রীং, হকচাং, থরায় অহ্মম্বুকা তৌগে লেপত্ত্বা নুপাদদি ঈশ্বরনা মতেং পাংবি। ইজ্জোলা কোইবা নুপা অমনা মহাক্সা থাজরিবা মইহ-মরোংবু নীংথিনা মইহ চাগে খল্লবদি মায়াকৈ নিপালমত্তা শম্বল নীংথিনা খাদুনা শা, ষণ ঙাকপত্ত্বম ব্রহ্মচর্য্য ঙাক্কে খল্লিবা নুপা অমনা মহাক্সী পুক্রীং লৌফমদা মায়াগী শা-ষণগী মশক ওইরবা নত্তবা ব্রাখল চঙলকতনবা অহোবা নিপালখক চ্যেকশিল্ল ঙাকথোকপা যানবা মেলহৌবা তাই। মদুদি :-

**অহানবদা**—মীংয়েং চুম্বা, মশক মতৌ ফজবা, মথোং কারকপী মশুং মমান্বী কয়গী মায়থোং খক য়েংদবা। করিগুত্ত্বা য়েংলুরবসু কামগী ব্রাখল পোক্তনবা কন্না হোংনবা। মিংয়েং চুমদ্রবদি মিত্তা তমথিরবা কামনা চোৎশদুনা পুক্রীংবু ইরাই লায়না হুমদুনা পুথি। মরম অসিনা ওম্বা মথৈ মশুং মমান্বী অমগা খক মিং চান্ননা য়েংদবা। ওম্বা মথৈ মিংয়েং অসি লৈপাক্তা হকচাংদগী মাঙদা লমমুক লাপ্পা থমদুনা য়েংবা মিং হায়বা ইন্দি অসিনা থরায়গী চাউরবা মিহৎথোঙনি। থরায়দগী হৌরকপা ব্রাখলগী মশক ওইরবা পুক্রীগী মশক্সা মপান তাইবংদা য়েংলুরগা মঙাল অদুনা লম্বী ওইদুনা মপানগী পোং পুম্মক থম্মোয়গী মিংশেলদা তারিবনি। মরম অসিনা পুক্রীং শুক্কৎথিবা অমসুং ব্রাখল মপান থোকথিবগী শরুক অয়ান্বদি মিত্তগীনি। অপাম নুংশিগী ব্রাখল পোকহনগদবা ইশাগী পুক্রীং চোইহনগদবা

মিংফমদা অমাওবা রাখল খক চঙহনফরোই। টর্চলাইট কাপ্পগা মনুংগী  
বেটরী চার্জ মাঙবগুম বীর্যা মাঙই।

**অনিশুরকপদা**—নশুং নমাম্বী কয়াগী নাক্তা নকলুগে খন্দবা  
অমসুং মশাদা অপাম নুংশিগী রাখল যাওনা শোকে নীংলুদবা। মীওইবগী  
হকচাং অসিদি শিংলিন্দনা রাখল পুম্মক পোকহল্লিবনি। উবা, শোকপা,  
তাবা, মহাও খঙবা অমসুং মনম লৌশিল্লকইবা অমসুং থবক তৌবা ওমলিবা  
পুম্মক শিংলিগী মতেংনি। অরা-অনা, অকি-অখং, নুংঙাইতবা  
শাওনীংবা, হরাওবা অমসুং পঙথবা পুম্মক শিংলিগী ফিভম হোংলগতা  
ওইরিবনি। শিংলিনা পুকীংগী টেলিগ্রাফ যোংলিগুম্বনি। মরম অদুনা শোকপা  
হায়বসি ইখঙ খঙহৌদনা পুকীংগী ফিভম হোংবা ওম্বী। মরম অদুনা জীবনী  
শক্তি মাঙই অমসুং বীর্যাগী শক্তিসু মাঙই।

**অহমশুরকপদা**—মশুং মমাম্বী কয়াগা ফম্মিন্নদুনা নত্রগা  
নক্লদুনা শান্মিন্নগে খল্লদবা। যোংচাবীনা যোতুমবু মনাক নক্লরবদা ইরাই  
লায়না মহাকী মপাঙ্গনা চিংশিংনবা ওম্বগুম নুপীগী মশাদা নুপাবু নুপাগী  
মশাদা নুপী চিংশিংবা ওম্বা মহৌশাদগী যাওরক্লবা মিংনদি উবা ফংদবা ওক্লবা  
শক্তি অমমম লৈ। মদুগী মরমদা মতাংচানা মখাগী পন্দুপ্তা যাওরক্লনি। ইশাগী  
নুপা ওইবগী শক্তি মাঙই চোকশিল্লু।

**মরিশুরকপদা**—মরুপ মপাংদা কনাগুম্বী নুপী অমগী মরমদা,  
মশক মতৌ ফজবগী মরমদা অমসুং নুংশি নুংওনগী রাখল যাওবা বারী  
ব্রাতাই খক শারুদবা, বারী শাবগী ওক্লবা পাঙ্গল অমা লৈ। শারিবা নুপা  
অমসুং তারিবা মী অনিমক খল্লরিবা হিরম অদুনা পুকীং চপ মান্ননা চঙমিন্লে,  
রাখল হায়বসি মিংশেলগী মশাক্রি। শারু-শারুবা বা অদুগী মমি অমমম  
রাখলগী মিংশেল অদুনা তারুই। মরম অদুনা শাস্ত্রিবা রাখল অদুনা মখোয়গী

পুষ্কীং অদু লোই চল্লি। মতাং চাদ্রগা ফোটো নম্বগী নেগেটিভ তাদুনা লৈহৌবগুম্ব থম্মায়দা চুদুনা লৈহৌই। লৈহৌবদা নম্বনা ব্রাখলবু ঈথক ইরাং লায়না হৌহনবা ওম্মী। মরম অদুনা মহাকী থৌরবা পাম্মুরবা পুলিগী মরু ওইরবা ব্রাখলগী শক্তি অদু অরেশ্বদা মাঙদুনা তোকই। মরম অদুনা পুলিগী শক্তি (জীবনী শক্তি) মাঙলকপা মরমনা বীৰ্য্যগী শক্তিসু মাঙলকই।

**মণ্ডাশুরকপদা**—কনাগুম্মী মশুং মমান্বী অমদা খক লকনরুদবা অমসুং ব্রারী ব্রাতায় খক শারুদবা। খোঞ্জেলগী ওরুবা শক্তি অমা লৈ। নুপী নুপাগী অপাম নুংশি থোকহল্লিবসি ব্রাহৈ খোনফমদা পুষ্কীং শুম্মৎপা ওম্মা নোথাংগুম্ব শক্তি অমা লৈ। খোঞ্জেল্লা জগৎ অসিবু ওক্লিবনি। খোঞ্জেল্লা জগৎ অসিবু য়োক্লিবনি। ব্রাহৈ হায়বসি হকচাংদগী থোরকপা থব্রায়দগী হৌরকপা মৈগী মশক্লি। অরেশ্বদা কামগী ব্রাখন্দা ব্রারী ব্রাতাই শানরুদবি পুলি থাওমৈগী মৈরি মঙাল য়াল্লা হম্বরকই। মরম অদুনা বীৰ্য্যগী শক্তি মাঙই।

**তরুকশুরকপদা**—কনাগুম্মী নুপী অমগী ব্রাখল খক তৌরুদবা। মীওইবনা অহানবা থবক থোক্ককপসি ব্রাখলদগীনি ব্রাখলদা মমি তাম্ববা থবক অদুবু চুখীবা (সংস্কার) কৌই। মদুনা হকচাংগী মফম খুদিংমত্তা থোরজুনা মপানগী ইন্দ্রি খুদিংমত্তা থৌরকই। মমৈদা মপাল থোরজুনা অফবা নত্রগা ফত্তবা থবক কয়া পাঙথোকই। নুপী অমবু ইতত্তত্তনা নীংশিংলবদি ইমাবু তত্তনা নীংশিংলগা অমাঙবা ব্রাখল কাউবা ওম্মী। মরম অদুনা নুপী খুদিংমকপু ইমাগুম্মা নীংউ হায়রিবা মরম অসিদগীনি। মীওইবদি মহাক মহাক্লা নীংলিবা ব্রাখল অদুগী মশক্লি। ইমা নম্বনা অতোপ্লা অপাম নুংশিগী পোক্লা নুপী অমবু ইতত্তত্তনা খল্লবদি ইরাই লায়না পুষ্কীংদা কামগী ব্রাখল চঙলজুনা মথক মখা ওনবা ওম্মী। মরম অদুদগী বীৰ্য্য মাঙবা য়াই।



**তরেংশুরকপদা**—নুশীগী রাখল অমুক খল্লশ্বদগী হেঞ্জিনিখিদুনা মাঙনবগী মশক ওইরবা মৈথুনবু কয়ামুক নুংঙাইরমগদগে চাং অমুক্তং য়েংগে হায়না কন্না খল্লকপা পুক্রীংগী ঈহ্নন অদুবু থাদোন্ধদবা ওই মহৌশানা কাম হায়বসি মমিৎ তাঙই। অফ-ফন্ত, অচুম-অরান মশক খঙলক্তে। ইশাগী রাখল অসি চপচানা লেপ্পা ওল্লক্তে। হকচাংগী ইন্দ্রি পুম্মক ওাক্সবা মওং অমা ওল্লকই। মীওইবগী মশাদি মহৌশানা রাখল অমসুং শিংলিগী মখা পোনবনি। রাখলগী অরানবা চুমথোক্সগা শিংলিসু মহাকী হান্নগী ফিবমদা হঞ্জিনজখিনি। ঐগী রাখল অমসুং শিংলিশিংবু খুদুম চলহৌরবদি কামনা লাকচবা ওশ্মোই। য়ান্না চোকশিন্না রাখল অমসুং শিংলিদগী ঐনা তোঙান্না লৈরগা গাড়ীবু মহাক্স লয়নীংবা মায়কৈদা লয়নবা হোৎনবগুম কামগী রাখল অমসুং শিংলিগী ফিবম হোংলক্সিবদুদগী মায়কৈ অমরেমদা হোৎনবা হোৎনগদবনি।

**নিপালশুরকপদা**—ইশাদা লৈরিবা বুদ্ধি লৌশিং হকচাংগী মচি ওইবা বীৰ্য্যবু মপুং ফাদ্রিঙৈদা শেরান্নবা রাখল অমসুং অমোৎপা শাজন্তগী মতাং চাদনা কামগী থবক্তা লুপ্পদুনা মাঙহনগে খন্দবা। মবুক লান্নবা লমহুইনা শরু অকংবা শায়দুনা চারগা মখনাওগী থোরকপা ঈনা মরৈদা তারগা মশাগী ঈনি হায়বা কাউথোক্তুনা শরুদগী ফংলকপা মহাও ওইরবোই নীংদুনা নুংঙাইবগুম ইশাদগী বীৰ্য্য মপান থোকপদা মপান্দগী ফংবা নুংঙাইবনি হায়না লৌরিবা রাখল অদু অরানবনি। মিৎকুপ অমত্তং নুংঙাইনীংবদগী মতম চুপ্পদা নুংঙাইবগী তুংনফম ওইবা বীৰ্য্যবু হকচাংদা অসুম তুংশিন্দুনা থন্না অশিংবগী থবক্সি। ওসি নুংঙাইথোক্সগা হয়েংদি রাগনি। হয়েংগীদমত্তা য়োক্তুনা থল্লগা থল্লিবমথৈ নুংঙাইবা য়োক্তুনা থল্লিবনি হায়বসে কাওদনবা হোৎনগদবনি। “বীৰ্য্য য়োক্তিবমথৈ হিংলিবনি মাঙহল্লগা শিরবনি।”

মথস্তা তাকস্ত্রিবা নিয়ম নিপাল অসিবু ঙাকপা ঙুল্লাবী মী অদুবু ব্রহ্মচারী  
 হায়না কৌবা যারে। মহাত্মা গান্ধীজীগী ব্রহ্মচার্যাদা অসুম্মা ইরি—ব্রহ্ম—সত্য,  
 চর্যা—চর্য তৌবা সত্য ফংনবা হোৎনরবু ব্রহ্মচার্য্য কৌই। স্বামী শিবানন্দজীনা  
 অসুম্মা তাক্রি—“ঐখোয়গী ফস্বি অসি ব্রহ্মগী মশক্ৰি মহাকপু হক চাংদা মতম  
 কুইনা যোক্তুনা থস্ববু ব্রহ্মচার্য্য কৌই”। মুন্না খঞ্জল্লুরবদি রাইহেদা মান্নদুবসু  
 রাখলগী ঈচেলদি অমত্তনি। মরমদি মীওইবগী হকচাংদা সত্যগী তুংনফম ওইবা  
 অশেংবা নুংঙাইনবগী মশক ওইরবা শক্তি অসিবু মাঙহন্দনা যোক্তুনা থস্ববু  
 হায়বনি। পুলি অসি থাওমৈ অমগা চাংদল্লরগা হকচাংগী ফস্বিনা থাওগী মশক্ৰি  
 অদুগা থাওদগী ওইরকপা মঙালগী মশক্ৰা রাখল লৌশিংনি অমসুং  
 থরায়না মৈগী মশক্ৰি। অশেংবমক্তি ফস্বি নীংথিনা যোক্তুনা থমগে খল্লবদি  
 ইহান হানবদা ইন্দি পুন্মমক্কী লুচিংবা পুক্কীংবু হান্না লাকশিল্লনবা  
 হোৎনগদবনি। পুক্কীংনা স্বর্গ কাগদৌরিবনি। পুক্কীংনা নরক তাগদৌরিবনি।  
 মিং, নাকোং, নাতোক, লৈয়েং অমসুং উনশা মঙাগী খুজ্জিদি পুক্কীংনি।  
 ময়াম অসিগী মথস্তা রায়েল থৌদরিবনি। পুক্কীংদা লৈরিবা নীংবা পাঙ্গল  
 (ঈচ্ছাশক্তি) অসিগী মতুংইন্না হকচাংগী ইন্দিশিং অসিসু থবকলোমদা  
 ওস্তেল্লকই। মখোয়গী পুক্কীং অসিতবু ঐখোয়না লাকচদুনা খুদুম চনবা ঙমজরবদি  
 জগৎ পুন্মমক জয় তৌবা ঙমগদৌরিবনি। পুক্কীংবু ফাজীনবা ঙমজহৌদদুনা  
 অঙাওবা শগোল তোংবগুম খুজ্জি পায়বা হৈতবা মীনা খুদোংথীবা নংবগুম  
 ঐখোয়গী পুলি অসিনা পুকচেল ফাবা হৈত্রবদি অরেশ্বদা তাগদৌরিবনি। পুক্কীং  
 অসি মশক উদবা মিংশেল অমত্তননি। উরু তারুবা অমসুং তিল্লরবা মরুপ মপাংগী  
 রাখল অসি হেক হেক পুক্কীংদা মমি তাম্রগা লৌনগল্লি। লৌনগনবা লায়না কলেরা,  
 লায়থোকপা, যক্ষারদগী হেন্না তিল্লরবু মীন্দগী রাখল অসি হেক হেক থুনা লৌনগল্লি।  
 মরম অসিদগী মীওইবগী পুলিদি ইত্তত্তনা তোংন-তিল্লরিবা মীগী শাজং ইরাই  
 লায়না লৌনগল্লি। মরম অসিনা ইহান হান্না চ্যকশিনগদবদি মরুপ খনবনি।

## মরুপ খনবা

(A man is known by the company he keeps)

মী অমা মশক খঙগে হায়রবদি মহাক্কা তিন্নরিবা মরুপ মপাং মশক খঙলগা মহাক্কা মরিল মুন্না খঙই। স্বামী শ্রীশিবানন্দজীনা খুদম অমা পীঃ— কালেনগী শারবা নুংশাদা থরায়পানবা পুন্মমক অদুম খাঙবা ওম্মী। তৌইগুন্মসুং নুংশানা য়েরবা লৈঙেই চোচ্চোবী মথক্তা খোঙ থাদুনা চৎপা ওমদে। অদুগা মৈসু মীওইবনা শীজিন্নবা ওম্মী। কনাগুন্মনা হিদাক থকপদা টিকি মৈতান অচাকপা মখুৎনা পায়বা ওম্মী। মৈনা চাক-ঈশিং থোংনৈ। নীংথল্লগা মৈ তীকই। তৌইগুন্মসুং মৈদা ইকলুরবা য়োন্তি পায়বা শোকপা ওমদে। শোকলুরবদি ইকচাং পোকই। মৈদগী মৈদা ইকলুরবা য়োৎনা হেন্না শাখি। মতৌ অদুগুন্না নুপীদি থোইনা নুংশা থিফম লৈতে। রাখলবু শেংলবদি কামগী রাখলবু লৈত্রবদি ইমা-ইচাগী অমসুং ইচল-ইচেগুন্না খল্লগা কামগী রাখল পোকহন্দবা য়াই। তৌইগুন্মসুং নুপী নহা য়াল্লা কোয়রুবা মরুপ-মপাংদি খুদোংথীবগী মশক্কা। য়োন্তা ইকলুরবা মৈগুন্মনি। শা কৈদি উন্নগা চেল্লগা অমসুং লোৎল্লগা হিংই। ফত্তবা কোয়গনবা অমসুং ওক্তবা মরুপতি চেন্দুনা হিংদে। উন্নরুদা লাইরেন ওকুবগুম ফত্তবা রাখলনা লাইচুরকই। মীনস্বা ময়াগী নুংঙাইবা, পুক্কীং ঈথক ঈরাং হৌহনগদবা বারী রাতাই কয়া শাদুনা নত্রগা ওক্তবা লস্বীদগী নুংঙাইবা কয়াদা চিংশিন্দুনা পুন্সিবু মফম মরাং করিমতা খঙদনা মাঙহনগদবগীদমক্তা হোৎনরকই। মখোয়না তৌরিবা থবক অদু ফত্তবনি হায়না মখোয়গী রাখল করিমতা লেন্না ওমদে। মহাক্কুন্না মীনস্বা নুংঙাইবদুগীদমক্তা মপুন্সি অদুনা অরেশ্বদা মাঙহললি। কামগা মরী লৈনবা থবক্তনা মখোয়গী নুংঙাইবনি। সিনেমা, থিয়েটার, লিকোন, থাবল অমসুং লৈ থিবনচিংবদা শা ষণনা ইকাইবা লৈতনা লৌইতানমবগুম নুপী নহা মরক্তা কোয়না কোয়না ইন্নদুনা চংলি।

মখোয়না হায়রিবদি অসিনি মীওইনা পোন্ধবদি নুংঙাইবা থিগদবনি। নুংঙাইবা পুম্মমত্তগী স্বাইদগী হেন্না নুংঙাইবদি কোয়বনি। অপাম-নুংশি রাখলদা তাউবনি। ইশুং ইমাম্বী মরক্তা লৈজবমথৈ শেং-চারগা অমসুং ঙুম্মথৈ লৈতেংলগা নুংঙাইথোক্‌দবনি। মীওইনা পোন্ধগা নুংঙাইবা ফংদ্রবদি মী অদুদি পোকপগী মইহৈ য়ান্দ্রবনি। সংসারদা অসিদগী হেন্না নুংঙাইবা করি লৈবগে? অসিনি মখোয় অদুগী পুক্কীং অদো কামগী তেন্না পান্দুনা অমম্বা রাখলদা লুপত্রবনি থী-মুংদা হিংদুনা লৈবা তীল কাঙনা মবুক পেম্মা চাদুনা লুপ্তুনা লৈবগুম পোকচমনগী মইহৈ য়ান্দ্রবনি। ঙাইহাক নুংঙাইরগা থুনা রাবনা তুং ইল্লক্‌দৌরিবা ওক্তবগী নুংঙাইবদুবু অশেংবা নুংঙাইবনি হায়না হৌরিবনি। নহাক্কা থিগদৌরিবা নুংঙাইবদি মতম চুপ্পদা লেঙদনা লৈবা অমাং-অতা লৈত্রবা নুংঙাইবনি। শা, য়ু, কানি, গঞ্জা, নেন্যা বেশ্যা মরক্তা নুংঙাইবদু মপাস্থোংগী অরেম্মা লৈতবা কামগী মনুংঙাইনি। নশা মাঙগনি অমসুং পুন্নি মাঙগনি। অশেংবা নুংঙাইবগী ওল্ল-তৈনবনি। জ্ঞান লৈবাশিংগী মমীত্তা মখোয়দুবু শা-ঙাদগী হেন্না তোম্মা উরিবনি। ঙাওশিল্লবদগী পোন্ধকপা মীনম্বা নুংঙাইবদু যাওরুসি হায়না চঙশিল্লকপা মীশিংদো ঙুম্মথৈ মনাক নকলুগনু। রাবী-রাতাই শাগনু। অপুম্বা হৈ মরক্তা অতেকপা হৈ থম্বুবদা য়াম্মা থুনা পত্তুনা মাঙবগুম নংসু অরেম্বদা মাঙগদৌরিবনি। হকচাংগী লায়না লৌনবদি লাই। লায়য়েংলগা কোকপা ঙুম্মী। ফত্তবা সঙ্গদগী লৌরকপা ওক্তবা শাজংকী লায়নাদি চুমথোকপা য়াম্মা রায়। অমম্বা রাখলদা পুকনীং লুপত্রবা অপাম নুংশি রাখলনা তীল চঙলবা মরুপশিং অদুগী রাখল অদু শুক্কাংপা, বুদ্ধি লৌশিং মাঙবা অশাওবা অমসুং পেদ্‌বনচিবা পাপকী ঈথক্তনা থম্বুনা লৈরিবনি। মরম্ব অদুনা তৌহৈ তৌহৈদ্রবা অরানবা থবক কয়া করিসু নত্তবদসু ইয়াই লাইনা তৌথেক্তক্‌ই। মখোয়গী থৌহিন্‌শিম্মা নহাকসু মখোয়না তৌরিবা পাপকী থবক অদুদা শোয়দনা

চিংশিনগদৌরবনি, চেকশিল্লু। মীনস্বা নুংঙাইবনা নরকী মশক্লি। অপাস্বদা মতম নশাগী শক্তি লমচৎ মাঙহনবগী মরা ওইবা থবক ঙাজনি। মথোয় উরগা থাপ্পা চেহ্নোকউ। মথোয়দুবু নুংশিরুগনু। মথোয়না তৌরিবা থবক অদু ফাওবা ফৈ ফঙে হায়না পাউতাক পীরুগনু মশক উরগা ঈশ্বরগী নাম শোঙ্লু। নহা ওইরিঙৈগী পুকচেলদি অপীকপা উ চারগী মশকনি। করিসু নত্তবদসু অরেশ্বদা মাঙখিবা য়াই। শম্বন খাজিন্দুনা থমগদবনি। চারদগা উ পান্বী ফারক্লবা মতমদা শম্বন খাদ্রবসু শা যণনা মাঙহনবা ঙমদে। অদুগুমদুনা ফন্তবা সঙ্গগী মশক ওইরবা শা যণ অদুদগী নশাবু শম্বননা খাজিন্দুনা থমগদবনি। নুপীগী বারী সিনেমা ড্রামা অমসুং রাজনীতিগী বা হেক তাবদা পুক্লিং দা ইখঙ ঝঙহৌদনা ময়াই কারক্লিবনি। পুক্লিং ময়াই হেক কারকপা মতম অদুদা পুক্লিংগী ইছল অদু ফাহৌবা ঙমহৌদ্রবদি মৈরানবীনা মৈনুংদা চোংশিন্দুনা শিবগুম নপুন্সি অরেশ্বদা মাঙগদৌরবনি। তৌনীংবা, মাঙজনীংবা, কেজনীংবা, শেচ্ছ-চাজনীংবা, কুন্স্ম ফিয়েংনচিংবা ঈরাংদা তাউথজনীংবা কাঙবুদো তুরেশ্বদা অপুম অশা, কৌবী-শীনাং তাওথখিবগুম তাউথজ্বিসনু, নংদি তাউথোক-ফরোই। পোকপগী মইহে য়ানখিগদবনি। পোকঙমদনা পোকপা মীওইবগী মপোক্লি। পাখংগী মতম অতাংবনি। নোংম-নোংমগী মতম হৌখিগদবনি। হৌখিবদা নুংঙাইথোকখিবনা তুংকৌইনা নুংঙাইয়ু হায়বা য়াদবনি। রাখল লৈত্রবা, মমা মপাগী বাননবা পোকপা, বারক-ব্রাতেশ্বদগী কারল মপাল থোকপ্তবা মরুপশিংদো নংবু ইত্তত্তনা হৌবা লাক্লিবদু নঙোন্দগী করিগুম্বা ওইজবা অমা লৌথোঙ্কে লাক্লিবনি। শেল লৌখিবা য়াই, মতম মাঙহল্লবা য়াই। নত্রগা নংবু নত্তবা থবক্তা শীজিন্নরস্বা য়াই। থাজরুগনু। মী ওইগে হায়রবদি ঙম্বমথৈ মী শুকতিন তিন্নরুগনু। ঙমদা ঙমদ্রগা নঙোন্দগী হেন্না মরম ওকপা মী খন্দুনা তিমৌ। তিন্নরুবা মীগী মমায় য়েংদুনা ইশা মাঙহনফরোই। তুংগীদমক্তা ইশাগী ফিবম

অমা শেমহৌগদবদু শেমহৌবা ওমদদুনা অরেশ্বদা তোকনি ড্রামা, সিনেমা, খাবল চোংবী, লিকেলনচিংবদা ওমিম্নরুসি হায়না হৌরিবা মরুপু অফবা মরুপ নঙে। অচুস্বা লম্বীদা চংমিন্নসি হায়না হৌরকপা মীদুবু অশেংবা মরুপ্পি হায়না লৌবদি য়াই। মশাগী নুংঙাইবা থিরিবা নুপাদো শোয়দনমক মতম অমদা ঐগী মাঙনবা তৌরকপা য়াই। তিন্নরুগনু। মীগী মশক ওইবা সঙ্গদি অফোংবা সঙ্গনি। ফোংদবা ওরুবা সঙ্গ অমগা লৈরি। মদুদি :- ঐনা পারিবা লাইরিকশিং। লাইরিক খুদীংমক পাবদা মতিক চাবা নঙে। নোভেল, ড্রামা, উপন্যাসনচিংবা লাইরিকশিংদা অপাম-নুংশিগী রাখলনা পীকথনবা ময়াম অদু ব্রহ্মচারী অমগী মফমদদি হুগী মশক্লি। পারুরগা লাইরিক অদুনা নংগী পুক্রীংদা নায়ক অমসুং নয়িকাগী নুংশি-নুংওলগী ঈথত্তন পুক্রীং অসি তাউথখি। তাউথবগা লোয়ননা ইশানা নায়ক ওইরগা ঐগী নায়িকা অমা মপা লাক্ককই। ঐসু রাখল অদুগী ফিদমদা মখোয়গী মতৌ তল্লীংলকই। মীনস্বা থিয়েটার হোলদা গাজিন্নবগী শীলদা মাঙনবগী মশক ওইরবা পেণ্ট তৌদুনা ঐসু পাট লৌনীংলকই। মীনস্বা ওক্তনি ওইদবা ওক্তনি। মাঙনবগী মশকনি। পারুনা। কবি কয়গী ওরুবা কল্পনাগী রাখলনা নঙোন্দা ফত্তবা, ব্রহ্মচর্যাগী ওন্নতৈনবা রাখল অমা পোকহল্পগা মাঙনবা লম্বীদা চিংগদৌরিবনি। মরন্নাই রাখল খঞ্জবা ওমদ্রবা নুপা নুপীদা, ওইদবা বা কয়ামরুম শেমজিন্দুনা নংগী নপুক্রীং চিংগে তৌরিবনি। মদুগী মহত্তা অপাম নুংশিগী বাংমদা লৈবা, অচুস্বা চংপা, মহাত্মা মহাপুরুষশিংগী পুন্সিগী বারী অমসুং মখোয়গী পাউতাক পাদুনা ইশাবু ইশানা চাওখংনবা শেমজগদবনি। অতোপ্পা নংগী মরুপ অমনা পারুরগা নঙোন্দা বারী লীবা হৌরকরুবসু মঙোন্দা য়ান্না নোল্লুরা হায়যু, অপাম-নুংশিগী বারী যাওরবদি তাহনবিগনু হায়না হন্না হন্না হায়দুনা শান্নৌ “সঙ্গনা স্বর্গ কায়। সঙ্গনা নরক তাই।”

## মমাংগৈগী অমসুং হৌজিকী ছাত্রগী পুন্নি

রামায়ণ অমসুং মহাভারতকী বারীদগী ঐথোয়না খংবা ওম্মী।  
 মদুদি:- থায়নগী আৰ্য্য ভারতকী মতমদা গুরুকুলগী পথাপ মতুংইনা নিংথৌ  
 মচাদগী লায়রবা চুদৎনবা মচা ফাওবা চহী ৯ হেক শুবদগী হৌনা গুরুগী  
 মনাক্তা লৈদুনা মইহৈ তম্বরম্মী। অঙাং খুদীংমক য়াম্মা চম্মা লেনবা অমসুং  
 অরাংবা রাখল খনবা তম্বিরম্মী। গুরুগী চৈরাক মখাদা লৈহনবা মরম্মা  
 শেংপা-চাবা করিমতা কেথোক-মৌথোকপা য়াবমদে। বন্দ চতুনা শীং চনবা  
 অমসুং লৌবুক লক্ষ্মাংনা শা যণনচিংবা শেলহন্দুনা অরাবা কয়ামুক থাংবা  
 তাম্বিরম্মী। পীজবনা অচম্মা অশেংবা চিঞ্জাক (সত্বিক-আহার) পীজরম্মী।  
 গোঙউপ খুকুম ছাটিনচিংবা শীজীন্নহল্লমদে। ছাত্র খুদীংমক ব্রহ্মচর্যা ব্রত  
 তৌহল্লি। সন্ধ্যা অহম্মক্তা ঈশ্বরদা লৈশি-লৈথোনবা অমসুং যোগ সাধনচিংবা  
 তম্বিরম্মী। চুফট, বিড়ী, হিদাক্তি মতম অদুদা মশকপু ইখঙ খঙনরমদে। ময়াই  
 কাবা পোং অমত্তা শুকসি শীজীন্নহল্লমদে। ছাত্র খুদীংমক অযুক অঙনবদা (ব্রহ্ম  
 মুহুৰ্ত্তদা অযুক পুং ৪ তাবদা) হৌগৎতুনা মপাল-ইপাল থোক্তুনা থোঙ খুং  
 হামদেব্লবগী তুংদা তুরেলদা চংতুনা ইক্জথোকই। ওল্লিঙৈদা পুন্নিং অমত্তা ওইনা  
 রাখল খনবা ওম্ববগীদমত্তা ধ্যান তৌবা তম্বিরম্মী। হকচাং মনুং মপাল শেংনা  
 থম্মা ওম্ববগীদমত্তা যম নিয়ম আসন প্রাণায়াম (শ্বরগী শাজেন) ওরাইহল্লি।  
 অদুদগী তুংদা গুরুগী পূজাগীদমত্তা হৈ-লৈ হেকপা চংথোকই। গুরুবু মথোয়  
 খুদীংমক ঈশ্বরগুন্না খল্লম্মী। মতৌ অসুন্ম চহি ২৫ শুবা ফাওবা মইহৈ মশিং  
 তমদুনা ব্রহ্মচারী ওইদুনা লেল্লগা য়ুম পানবদা মতীক চারে হায়বা গুরুনা  
 খল্লকপা মতমদা য়ুম্মাল্লোন Sexual Science) মতীক চানা তম্বীরগা গুরু  
 দক্ষিণা মতীক চানা কৎলম্লগা ময়ুমদা হল্লকই। মতমদুগী ছাত্রশিংদুগী লিংজেল  
 পুচেল অমসুং হৌনা শীংথারুদুনা কৈদৌনি। ভীষ্ম, আজ্ঞুন, কৰ্ণ, পরশুরাম,  
 রাম-লক্ষ্মণনচিংবা নহা ওইরিঙৈদগী য়িবম অদু কয়া নীংথীজখ্ৰবা।

হজিকী ছাত্রনা ময়ুমদা লৈদুনা মমা মপানা লুনা য়োকপা নত্রগা হোষ্টেলদা লৈদুনা নিংথৌ মচা-মশুগুম মীনাই মীশন্না সেবা তৌদুনা চাউথোকপা তম্মী। মনীং-মখা তম্মা ট্রাওজর, কোট, তাই, পাউদর, স্মোনচিংবা তৈদুনা পোকঙমদনা পোকপা মশাবু ফেসনগী লাইফদিবী ওম্হোকই। অয়ুক পুং ৭।৮ তাবদা হৌরগা অয়ুক্তা চা কপ অমা থক্তিবম্মৈ মখোঙ হামদোকপা য়াদে। চরুট, বিড়ী, স্বা চাদুনা শিংলিগী ময়াই কাবা তম্মী। ব্রহ্মচর্য্যগা ওন্নতৈনবা সিনেমা ড্রামানচিংবা ইন্দ্রিগী ময়াই কাগদবা অমসুং পুকীং ঈরাং হৌগদবা কুন্মৈ য়েংই। শেংচাবদা মই মই তাম্মৈ। মমা মপাগী শেল অরেশ্বদা খরচ তৌহনবা, হোকী, ফুটবল, টেনিস, কেরোমনচিংবা শান্নদুনা মতম লেপ্পি। লাইনীংবা অমসুং ধ্যান ধারণা তৌবগী মম্মত্তা রাজনীতিগী দল অমদা মীচঙ চঙদুনা নীতি তিন্নদবা কাঙবুগা মরৈ য়েৎনদুনা নত্রগা আন্দোলন তৌদুনা মতম মাঙহল্লি। তম্মিরিবা ওঝা অমসুং প্রোফেসারনচিংববু শেল পীদুনা তম্মি হল্লিবা নৌকরি হায়না রাখল তৌবা মরম্মা মপুকীংদা উশিং-খৌওইদে। সাইকল, মোটর সাইকল তোংদুনা লাইরিক তম্মা চংলি। রাজনীতি শান্নবা নেতা কয়্যগী বা লৌদুনা মরুপ-মপাং, শাগৈ-নাতৈবু চিংশিন্দুনা য়াওননবা হোৎনবা অমসুং মরক মরক্তা মুল, কলেজগী অথোরিট অমসুং গভর্ণমেন্টকী বিরুদ্ধদা ঠ্ঠাইক তৌই। অধ্যাপ্তিকী লাইরিক পাবা পুমখা থাদোন্না অতোপ্পা জাতিগী ইতিহাস, ধর্ম্ম অমসুং নীতি চিনফা পুই। মমা মপা অমসুং মহাকী জাতিগী সংস্কৃতিবু করিসু লৈতনা খনবা। শিক্ষা দীক্ষা তিন্নদবদগী মখোয়না খরা তমলুরিবা অদুনা অথোইবনি অমসুং অতৈনা অরেশ্বনি হায়না রাখল অসি থাদোকপা ওমদে। মখোয়না ব্রাঙাঙ খুদীংমক্তা অপ-টু-ডেট, মোডর্ণ সাইনটিফিক হায়বসি তত্তুনা শীজীন্মৈ। অপ-টু-ডেট, মোডর্ণ হায়বসিনা মখোয়গী ধর্ম্মনি। মখোয়গী ধর্ম্ম অপ-টু-ডেট, সাইনটিফিক অসিদা আধ্যাত্মিক



জগৎকা করি খেলবগে হায়বসি নীংখীনা উবা ফংদে। মথোয়গী মত তিন্নদবশিংবু অর্থোডোক্স (Othodox) হায়না থোল্লি।

হৌজিকী মতমদা মচিন চংলিবা মহাপুরুষশিংগী ব্রাখলদা নোংচুপকী শিক্ষানা ভারতকী হান্নগী নীংখীজরবা অমসুং লুরবা শাজং মাঙহল্লশ্মিবা অসি কোরুবা হোৎনবদা য়ামদ্রবদা চহি ২৫ রোমদি হেন্না চংগনি হায়না খল্লৈ। হৌজিকী মতমদা মপাল তাইবংদা চাওখংলিবসিসু হিংদুনা পানবা খুদোং চাদবমথৈ লৌশিল্লগা মমাঙঙৈদগীসু ফন্তবমথৈ থাদোকলগা ময়াই লস্বী ওইনা হৌখিবনা ব্রাখল তৌরগা তুংদা ওইরক্কাদবা য়ান্না চ্যেকশন্না লেল্লবদি ভারতকী ছাত্র-জগৎনা পৃথিবী পুন্মমকী ফিদম নফম ওইগদবনি মীগী মতৌ তল্লগা অফবা নন্তে। “মীগী মতৌ তমখাক হঙোই মরিল শুং শ্যাং” হায়বা পাউরৌ অদু কাউফদে। তমগনি অফবা শরুক মথৈ লৌখতুনা অদুগা ফন্তবা মথৈ থাদোক্কনি। “Imitation is limitation” মীগী মতৌ তমদুনা সীমা অমা যৌরগা অদুম তোক্কাদবা নন্তে। হোৎনবা নাইরিবা সংসারগী খোঙচংনি। নথোয়না মতৌ তল্লীংলিবা অমেরিকা অমসুং ইউরোপ মচাশিংনা হৌজিক ভারতকী মতৌ তল্লরকই। স্বামী বিবেকানন্দ অমসুং স্বামী শিবানন্দনচিংবা ভারতবাসীগী শিষ্য কয়া ইউরোপ অমসুং আমেরিকাদা লৈবশিং অসিসু কাউফদে।

## পা-পীগী লীচিং

(পিতৃ মাতৃ শক্তি)

তাইবংপান অসিদা লৈরিবা পোৎ খুদীংমক্তা অমগা অমগা মতীক মগুণ, ময়াই তিন্নদবা মহৌশাগী তোঙানবা শক্তি অনিখক লৈ। হিন্দী লোন্দা তাইবংপানবু দুনিয়া কৌই। মরমদি তাইবংপান অসিদা চাউরাক্লা পোৎপা (জোরা) অনিনা শীন্দুনা লৈ। মদুদি :- অমম্বা-অঙানবা, লাবা-অমোম, অয়িংবা-অশাবা, অচৌবা-অপীকপনচিংবা। অমগা অমগা লীচৎ মান্নদবা শক্তি অনিনা শেম্বা তাইবংপাননি। মথক্তা হায়ম্বিবা পোৎপাশিং অসিগী মনুংদা স্বাইদগী মরু ওইবা শক্তিদি লাবা অমসুং অমোমগী শক্তি অসিনি। লাবনা “পা” অমসু অমোমনা “পী” হায়না কৌই। লাবনা মরু ওইবা অকনবা থবক পাঙথোক্লবসু অমোমনা মশীং য়ামখংহনবা হায়বদি মচা পোকপা অমসুং য়োকপনা মথৌনি।

মীওইবগী মনুংদা অমোমবু নুপী কৌই। নুপীবু ফজবী লোন্দা লৈমসু কৌই। লৈমা কৌরবগী মরমদি :- মালেম লৈমরেনগী শক্তিগী শরুক য়ারুবা মরমদগীনি। লৈপাক লৈমগী মরু ওইবা থবক্তি মহাকী মথাদা মখল মথা অয়ান্না মচা পোক্লগা মচীঞ্জাক হুন্দুনা য়োকপনি। মহৌশা হায়বা বাই অসিমস্ বাই কাঙলোনগী মতুংইনা খুগাইদুনা য়েংবদা ম=মথন্তনা, হৌ=হৌৎক-ক্তনা, শা=শাংলকপা, মথন্তনা হৌরক্তনা শাগংলকই হায়দুনা মহৌশা কৌই। অসিগুন্না মহৌশাগী ওইবা শেমগং-শাগংলকপগী থবক অসি পাঙথোকপা য়াননবা পা অমসুং পী অনিগী শক্তি অসি মহৌশাগী মরুওইবা খুংলায়নি। পা-না মপুং ফাহনবা, পী-না মশীং য়ামথোকহনবা মশাগী পীথোকপনা মরুওইবা মথৌনি। পা-বু করিগুন্না মতমদা অপোকপা অমসুং পী-বুনা অপোকপী হায়না থোল্লি। করিগুন্না মফমদসু পাছৌইবা অমসুং পাছৌইবীসু থোল্লি। মতৌ অসুন্না অতিয়া নুংশিং, মৈশা, ঈশিং

অমসুং লৈপাক মচাক মঙা অসিদা তাইবংপান পুন্নমকী শেম্ববগী মরু ওইবা  
 মচাক শীনথুংনা লৈদুনসু মথকী পোৎ মরিবু মথাদা চিংশিন্দুনা মশাগী  
 শরুকা শক্কোন মখল মথা অয়ান্না পুথোকপা ওম্বদি লৈবাক লৈমা অসিনি।  
 বিজ্ঞান্না লৈপাক লৈমদা মধ্যাকর্ষণ লৈ হায়না পুথোক্লিবা অসিনি। লৈপাক  
 লৈমগী মশাদা থুপুনা লৈরিবা শক্তি অসিবু পীগী শক্তি কৌই। পীগী শক্তি  
 অসিনা মনাক নকপা মথকী মচাকশিং অসি চিংশিন্দুনা থল্লগা লোইবা  
 নঙে। লৈপাক লৈমনা মথা অমসুং নোংদোন অতিয়ানা মথক্লি হায়দুনা  
 ঐথেয় ঝাইনা লৌনরি। মথক্তা লৈবা পাগী শক্তিবু মথাদা লৈবা পীগী  
 শক্তিনা চিংশিল্লগা মহাকী গর্ভদা (নাওফমদা) চিংশিল্লগা অমূক মশীং  
 য়ামথোকহল্লি। নুপীনা মথোৎ কারকপা মতম অসি চহি ১৫।১৬ শুরক্লবা,  
 লুহোংবা য়ারক্লবা মতমবু লৈশাবী কৌরিবসিগী মরম অমা লৈ। মদুদি লৈপাক  
 লৈমনা নোংদোল অতিয়াদগী পাগী শক্তি চিংশিল্লকপা ওম্বদা শক্তি অদুগী  
 শরুকা নুপী অদুগী মশাদা মপুং ফানা ফাওরক্লবা মতম অদুদা লৈপাক লৈমগী  
 পীগী শক্তিনা মহাকী মশাদা শাগৎক্লবী হায়বদি ফোঙদোক্লবী হায়বনি।  
 অমরোমদা লৈপাক লৈমগী অমেঙবী অনৌবী, নীংথিজরবী অমসুং  
 অথোৎপীগী শক্কোন ওইরিবী শীঙেলবু লৈ হায়নসু থোল্লি। থো সনু।  
 নুপীগী মশানা পীগী শক্তি অসিনা নীংথিনা লাক্তিকৈ মমাঙদা থোইদোক্ল  
 ইকায় ইকী রাখল লৈরমদে। হেক ফোঙদোকরকপা মতমদগী ইখঙ  
 থোইদনা মহাকী রাখলনা ইকায় ইকী নুপাবু হক্কাইবা রাখল হেক্তা লাকই।  
 মতম অসিদা নুপীগী পুন্নগী বসন্তনি। নুংশি-নুংওলগী রাখল ঈথক-ঈহ্ন  
 য়ান্না কনবা মতমনি। পাগী শক্তিনা মীওইবগী হক্কাংদা মপুং ফানা  
 ফাওরকপনা চহি ২৪।২৫ গী মতমদনি। মতাং অসি যৌদ্রিওঁদসু মপা  
 ওইবা ওম্বগী শক্তি ফাওরক্লেদি হায়ববু শরীরতত্ত্ব খঙবা পণ্ডিতশিংনা মপুং  
 ফায় হায়না লৌনদে। পাগী শক্তি অসি মশাদা লাক্জুনা মহাকী ওন্ন-তৈনবা

লীচৎনা তুংনফম ওইবী মশুং মমান্বী অমবু পান্বা খঙহক্লবা মতম অসিদা পাখং কোই। পা=পাগী শক্তি, খঙ=খঙলকপা অমদি ফাওরক্লপা হায়বসি মতাং অসি পুলিগী অক্লবা তাঞ্জানি। মশাদা ফাওরক্লিবা মহৌশাদগী মমল য়ান্বা শক্তি অসি মশাদা ফাওরক্লগা শীজীন্নফম খঙদনা শীজীন্নব্রবদি উস্তা ঘী হৈজীনবগুম অরেশ্বদা মাঙদুনা অদুম তোক্তদৌরিবনি।

মতৌ অসুয়া মহৌশা লাইরেশ্বীগী শক্তি অনি অসিনা পুলিগী মকোক ওইরিবা মীওইবগী মপোক অসিদা লাক্লিবা পা অমসুং পীগী শক্তি অসিনা খ্বাইদগী হেন্না মতম চঙনা খ্বাইদগী হেন্না চ্যেকশিন্না অমসুং খ্বাইদগী হেল্লবা মচাক্লা শেমলকপনি হায়বদা হায়মনবা থোক্লোই। অসিগুম্বা পা অমসুং পীগী শক্তি অসি মতৌ করম তৌনা লৈবগে অমসুং মতৌ করম তৌনা ফোঙদোকপগে অমসুং থুপখিবগে হায়বা অসি মরমদা মতেক অমন্তংগা হায়জগে। পোৎ খুদীংমকী হৌরকফম অমদি তুংনফম অমমম লৈ। পা পীগী শক্তিসু মতৌ অসুমতৌনা হৌরকফম অমসুং তুংনফম লৈ। তুংনফম ওইববু অপুনবা অমসুং চোইনা তোপ্পা ফোঙদোকপা অদুনা ঈশিং ঈপাক্তগী কোঙ্গোন ওইরকপগুম মরন্নাই ওইরকই। মরন্নাই ওইরকপা মতম অসিদা অমম্বা রাখল অমদা ইরন্নাই রাখল খল্লকুনা ইশাগী ঙাক্তা ওইজবা থিরকই। ঈপাক্তা কোংগোন্না তাওখিবগুম মতম খরদি পাগী শক্তিনা নুপাদা অমসুং পীগী শক্তিনা নুপীদা উৎলম্নগা অনিমকী হৌরকফম পা অমসুং পীদা তিনগদবনি। মরম অসিনা নুপা অমসুং নুপীগী অপাম নুংশি রাখল অসি পানথোইবা অমসুং পানথোইবীগী শাইওন ঙাক্তনি। প্রকৃতি অমসুং পুরুষকী লীলানি। মহাদেব অমসুং মহাদেবীগী জগোয়নি। য়োৎচাবী মনাক্তা লৈব। য়োৎপী, য়েত্তুমবু হেত্তা চিংশিননগুম পাগী শক্তিবু পীনা হেত্তা চিংশিনবা মহৌশাগী ওইবা হোংউ য়াদ্রবা নীয়মনি। মরম অসিনা পা অমসুং পীগী শক্তি অসি ফোংদোক্লকপা মতমদা মশাদা লৈরিবা পা অমসুং পীগী শক্তি

মশক মুন্না খণ্ডজদুনা শীজীমফম খণ্ডনা শীজীমজবা ওমজরবদি পোকচবগী মইহে য়াল্লবনি। নওদুনা পা অমসুং পীগী শক্তিবু থওইদনা মপাল তাইবংগী ঈপাক্তা তাওরুরবদি হৈজিং ফাদনা নোংলৈ নুংশিংনা ছমদুনা কেনবা হৈরাংগুম অমসুং পোন্নীউদা থদৎতুনা মাঙহনবা লৈরাংগুম পুলি অরেন্দা মাঙদুনা তোকেই। চোকশিল্লু নুপাদা বীৰ্যগী মশক ওইনা পাগী শক্তিনা তুংদুনা লৈ অদুগা নুপীদনা রজগী মশক ওইনা তুংদুনা লৈ। রজগী তুংনফমনি হায়বা খঙনবগীদমত্তা নুপীগী মরাইবত্তা সিন্দুর অমসুং বীৰ্যগী মশক্লি খঙনবগীদমত্তা নুপাগী মরাইবত্তা চন্দনগী বিন্দু থিল্লরিবা হিন্দুগী ফজরবা খুদল্লি।

হৌজিক্তি পা অমসুং পীগী শক্তি অসি মতৌ করম শীজীমগদগে হায়বগী মরমদা অমুক থিজিনসি। পাগী শক্তি অসি শীজীমবা য়ারে হায়বসি মহৌশানা অদুম ইঙ্গিং তৌদুনা তাকলকেই। মতাং অসিদা শীজীমদনা য়োক্তুনা থল্লগা তাইবংপানগী পাগী শক্তি তুংশীন্দুন থন্স্বা ওম্লবদি পাগী তুংনফম ওইবা পুন্মমকী হৌরকফম ওইবা অমসুং তাইবংপানগী মপাগী শক্তি অদু মশাদা তুংদুনা মীথোই মীহেনবা ওম্মী। নত্রগা মতীক চাবা লৌফমদা নীংথিজনা খোইরগা মতম চানা মরু ছল্লগা নীংথীজবা অমসুং মপুং ফাবা পান্বী ওইবগুম চহি মতাং চানা পাগী শক্তিবু নীংথীজনা হকচাংদা য়োক্তুনা থম্লগা হায়বদি য়ামদ্রবদা চহি ২৫।৩০ ফাওবা ব্রহ্মচারী ওইদুনা লেল্লগা ঐনা পীগী শক্তি নীংথীনা লৈরবী ইমাম্বী অমদা পাগী শক্তিবু শীজীমদুনা ঐঙোন্দগী হেন্না মশা মউ ফবা অমসুং ঐঙোন্দগী হেন্না বুদ্ধি লৌশিং চঙখোনবা ইহুং শিনবা কয়া তাইবঙপান অসিদা থনস্বা ওমগনি। শীজীমদ্রিঙে মমাওদা শক্তি অসি ইশাদা তপ্প ঈংনা ফাদুনা থন্স্বা য়ানবগীদমত্তা অশেংবা চিঞ্জাক অমসুং অশেংবা রাখল কয়া শীজীমবা তাই। মীওইবগী পুলিনা উপাল ওইহল্লগা রাখলনা উপালগী মইহে ওইল্লবা মহৌশা লাইরেস্বীনা

হোৎনবি হায়বসি কাউফদে। রাখল মপুং ফারবা মী অদুদি মী কৌবা যাদে। মহাক অদুদি অশেংবা তাইবংপানগী মপা ওইরবা ঈশ্বরগী মশক্লি। মশক মওং নাইদ্রবা ঈশ্বরনা তাইবংপানগী লীলা শাম্নগে হায়দুনা মীওইবগী থস্মায়দা রাখলগী মশক ওইদুনা থুপুনা লৈরিবনি। অশেংবা মপুং ফারবা, রাখলদগী পোক্ককপা নুংঙাইবদি হকচাং কয়াং খুদিংনা অমসুং ইন্দ্রিয়শিংনা নুংঙাইবদগী শরুক লিশিং লিশিং হেল্লি। অদুগুম্বা অশেংবা নুংঙাইবদু ফংগে নীংলবদি পাগী শক্তিবু য়োক্তুনা থমলগা ফংবা ওমগদৌরিবনি। অরেশ্বদা শীজীল্লরগা মতাং চাবা ফংদুনা মকুদা চাদুনা লেনবা তীল কাঙগুম্বা অরেশ্বা পুলি ওইগনি। ষণগী মখোমদা কাকফৈ, তীনফানা ফনা চীজুনসু ষণগী মখোম চুপ্পা ওমদে। অদুগা ষণ্মাওনা চুপ্পদি শঙ্কোম চুপ্পকপা ওমলকই। মতোই অদুগুম্বা মপানগী কুয়োমগী নুংঙাইবা অপেনবা থিরিবা মীশিংদো কাকফৈগা পাংখকনি। ষণ্মাওগুম্বা মপীদা চঙজদুনা ঐথোয় স্থাইগী হৌরকফম ঈশ্বরদা অমসুং ঈশ্বরগী অশেংবা য়াথং হায়রবদি থস্মায়দা চিংনবা লৈতনা ওল্লিবা অমসুং কাম য়াওদ্রবা রাখলগী মতেং লৌদুনা পোকচমনগী অমৃত থক্লবা লাক্লগদবনি। অসুম ওইনমক পীগী লীচিং অঙকপনি। লীচিং অসিদগী লাস্তোক্তুনা চংখিবা তাইবংপান অসিদা য়াম্মা তাঙই। পানা পীবু চিংশিল্লি, পীনা পাবু চিংশিল্লি। চিংশিল্লুনসু অশেংবা রাখলনা থিবা ওমগনি। মরমদি মীওইবা হায়বসি রাখলগী মখা পোল্লিবনি। ইচানুপী অমসুং ইমাদা পীগী শক্তি লৈতবা নন্তে। ইচল ইচেদসু লৈরিবনি। অদুবু ইমা ইচাগী প্রেমনা কামগী রাখল মাঙহল্লি। অমসুং ওক্লবা লীচিং অদুবু কাম কৌই। কামবু প্রেমনা শুক্লংপা ওম্মী। লস্মোইবশিংনা নুপী খুদিংমকপু ইমা হায়না কৌনরিবা মরম অসিদগীনি।

নুপীনা নুপাবু পুক্রীং ইরায় লায়না শুক্ষৎলিবসিগী মরম নুপাদা হংবদা  
নুপা অদুনা খুম্নকনি ফজবা, নীংথীজবনা মহাকী পুক্রীং শুক্ষৎলিবনি হায়না।  
অশেংবমক্তি ফজবা, নীংথীজবদনা শুক্ষৎপা নত্তে। ফজবগীদমক খল্লুরবনি  
নুপানা নুপীদগী হেল্লি। মদুগী খুদমদি উচেকী মনুংদা রাহোং ফজববা,  
নীংথীজববা জীবনি। অদুম ওইনমক রাহোং অমোমদগী রাহোং লাবনা  
শাওং-শাদা, মশক মতো পুমহেন হেল্লি। যেনদসু অদু মঙাই, য়েদীদগী  
য়েদ্বানা ফজবা হেল্লি। মখেও মরি পানবা শাদসু অদু মঙাই। নোংশা  
অমোমদগী নোংশা লাবনা ফজবা নীংথীজবা য়ায়া হেল্লি। জীব খুদিংমক্তা  
য়েংবিয়ু লাবনা অমোমদগী ফজবা য়ায়া হেল্লি। মরম অসিনা ঐখোয়না  
খঙজদদুনা তৌরিবনি। মীওইবসু নুপানা নুপীদগী ফজবা হেল্লি। অদুম  
ওইনমক নুপানা নুপীবু পামই। নুপানা নুপাবু পামদে। মরমদি নুপীদা পীগী  
শক্তি লৈ। পী অদুদি ইমাগী মশক্লি। ওক্রুবা ইমাগী শক্তিনা ঐখোয়বু  
চিংশিল্লিবনি। ইপাগী বীৰ্যগা ইমাগী রজগা পুঞ্জগা ইমাগী গৰ্ভ মনুংদা ঐখোয়গী  
ইশা অসি শারক্লিবনি। থা তরা নাওপুরক্লিবী ইমাগী হকচাংদগী মচি ওইবা  
শরক মখে চুপশিন্দুনা চারক্লগা ইশা অসি ওইরক্লিবনি। থা তরানা লোইবা  
নত্তে। তাইবংপান ফাওরক্লবসু মহাকী থোম্লাং অমৃত থজুনা চহি কয়ামুক  
লেল্লক্লিবনি। অদুগুদ্বী ইমাগী মশা চাদুনা চাউরকই হায়বা খঙনবা মচাবু  
ম-মমা-চা=চারকপা হায়না মীতৈরোন্দা কৌরিবনি। অদুগুদ্বী নুংশিরবী ইমাগী  
পুঙ্গিগী হৌরকফমদি মহৌশা লাইরেদ্বীনি। মহৌশা লাইরেদ্বীনা ইমাগীসু  
ইমানি। ইমা মহাকী অপুনবদগী তোঙানখিবা নুপীগী মশক্লা তাইবংপান  
অসিদা নুপাগী সেবা তৌদুনা অঙকপা লীলা শাল্লরিবনি। অশেংবা রাখলনা  
মতো অসুম খন্দুনা নুপী খুদিংমকপু মহামায়াগী মশক্লি হায়না খুরুদ্বা ওল্লিবা  
নুপা অদু অশেংবা জ্ঞান ফংলবনি। ইমা হায়বা রাইহে অসি পুক্রীং থরায়  
শোক্লা কৌবদা নশাদা লৈবা অমস্থা কামগী রাখল কয়ামুক মাঙগদবনি। মমানা  
মচাবু নুংশিবা তাইবংপান অসিদা পান্দম্লগদবা অমুক্তা মুন্না খল্লু।

## পুকচেল ফাবা

মীওইবনা থরাই পানবা পুন্নমকী মকোক্রি। মরমদি মীওইবগী মশাদা  
 রাখল লৌশিংগী শক্তি মপুংফানা ফোঙদোকই। শা ঙাদা অচুম অরান মশক  
 খঙনবা রাখল লৈতে। তৌইগুস্বসুং মহৌশানা লোইনজরক্কাবা (Instinct)  
 তি মীদসু, শা ঙাদসু অদুম লৈজৈ। অদুম ওইনমক মীওইবনা মদুদগী  
 হেনগৎপা ফজবা রাখল লৌশিং ফোঙদোকপা ঙুম্মী। শা ঙাদি মহৌশানা  
 মশাদা ফাওরকপা অমসুং মপুকীংদা পাল্লকপা ঙঁথক ইছনগী মতুংইন্না হেজ্ঞা  
 তৌথোরকই। মবুক লান্নগা চাগদবগী হেজ্ঞা হোৎনরকপা, তুম্মীংলগা হেজ্ঞা  
 তুম্নকপা ইন্দ্রিগী ময়াই কারক্কাগা ঙঁকাই ঙঁকী করিমতা যাওদনা মনীং থুংনবা  
 থবক তৌরকই মথোয়গী মশাদা মশা নুংঙাইনা লেনবা ঙুম্মবা অমসুং মশা  
 ঙাকচবা ঙুম্মবা শক্তিদি অদুম লৈজৈ। মচা নুংশিবা খঙই। মছম শাই।  
 য়েকুবগা লান তৌনৈ। অপান্না অশাওবা, অকিবা, শুক্কাৎপা, চাউজনীংবা,  
 মীহৌবনচিংবা পুন্নিগী য়েকুব তরুজু লাকশিনগে হায়বা ঙুমদে। থোকউ  
 থোকউবা থৌদেকী মতুং ইন্না মবুজ্ঞা লাকপগী মতুংইন্না থবক তৌরকই।  
 মীওইবদি মদু পুন্নমক লাকশীন্দুনা মদুদগী হেন্না রাংবা রাখলনা নুংশিবা  
 থৌজাল, অফ-ফত্ত রাখলগী মতেংনা মথকী য়েকুব তরুক অসিব  
 লাকশীন্দুনা তাইবংপানগী কান্নবা থবক তৌবা ঙুম্মী। শাগী ওইজবা কয়  
 থাদোজুনা অচুন্না লম্বীদা চঙশীনবা ঙুম্মী। মবুকচেল ফাবা ঙুমদ্রবদি মীস  
 শাগা পাংখকনি। মীগী লমচৎকা শাগা খেন্নিবিসি মতাং অসিদনি। মবুকচেল  
 ফাবা ঙুমদ্রবা মীগী শাজন্তি নীংথিনা লাক্কাবা শগোলগা অক্ষানি তোংলিব  
 মীবু অঙাওবা শগোলনা চিংনিংবা মায়কৈদা কোইচেন চেন্দুনা পুবগুঃ  
 মপুকীং ফাবা ঙুমদ্রবা মী অমবু মহাকী ইন্দ্রিয়গী মশক ওইরবা শগোলন  
 কোয়চিং চিংদুনা অরাবগী মশক ওইরবা নারজ্ঞা থাদৈ। মরম অসিন  
 পুকীংনা স্বগনি, পুকীংনা নরক্কি পুকীংদা অফা-অপুন অমসুং পুকীংদা অরা



খুভম অনীমক পুন্দুনা লৈ। মায়া সমুদ্রগী ঈপাক্তা তাউদুনা লৈবা ঐখোয়গী  
 পুকীংনি। হিনাও শাবা হৈত্রবদি ঈথক ঈরৈ কয়াদা লয়দুনা মমায় চুস্বা ওমদনা  
 লৈরঙ্গগা কাইনথংদা হিরাক্কদুনা অরেশ্বদা মাঙগদৌবিনি। নুংশিং নোংলৈনা  
 কোইলয় লয় কোইতাও তাউদুনা চৎখিগদবগী রাখলনা হিনাও শাদুনা  
 পছুংফম যৌনা হোন্নবা হোৎনবনা ঐখোয়গী ইখৌদাংনি। মরম অদুনা মশাবু  
 মশানা হোৎনজদুনা চাওখংপা পান্নিবা মীনা পুকচেল ফাবা হান্না তমহৌবা  
 তাই। হকচাংগী পাঙ্গল লৈরগতা মীওইবা নন্তে। পুকীংগী খৌনাসু মতীক  
 চানা থমদবা যাদে। মপাঙ্গল কনবা মশা চাউবা শামু অদু মীওইবনা ইরাই  
 লায়না শীজীন্নরি। শামুদা মন্তনা কাতি থাদুনা খৌবগুম মপাঙ্গল কনবা  
 লাকঙম ফাঙমদ্রবা পুকীংদু রাখলনা কাতি ওইদুনা খৌবা তাই। পুকীংতবু  
 খুদুমচনবা ওম্ববদি পুন্মক জয় তৌবা ওম্লবনি হায়বা পাউরৌ লৈ। মিৎ,  
 নাকোং, নাতোন, উনশা অমসুং লৈয়েংনচিংবা জ্ঞান ইন্দ্রি মঙা অসিনা  
 রা ঙাঙনবা ইন্দ্রি খোঙ, খুং ঈশিংথোঙ অমসুং অমাংথোঙনচিংবা থবক  
 তৌনরিবা ইন্দ্রিশিং অসিদগী অমুক হেন্না কুপশীনবা অমসুং লুবা হেল্লি।  
 মথক্তা পনপ্রিবা ইন্দ্রি তরা অসিনা অমুকা হেন্না কুপশীনবা অমসুং শক্তি  
 লৈবা হেল্লি। পুকীংদা ইন্দ্রি পুন্মকী শক্তি পুন্মক তুংদুনা লৈরিবনি। খৌরী  
 মতোন অমদা মৈবুন অমা কিরগা উরু উরু লৈবদা মৈরিগী কোঙ্গোয় অমা  
 থোকপগুম পুকীংগী মশক মঙান্না ইন্দ্রিশিংদা কোইচঙ চঙদুনা লৈরিবনি।  
 ইন্দ্রিয়শিং অসিনা তৌরিবা পুন্মক পুকীংনা লৌইনমক তৌবা ওম্মী।  
 পুকীং যাওদ্রবদি মখোয়না তৌরিবা পুন্মক করিমতা তৌদে হায়বা যাই।  
 খুদমগী মশক ওইনা নঙোন্দা কনাগুম্বা অমনা ঙাঙবা রা তারিঙৈদা নহাকী  
 পুকীংদা বারী অদুগা মরী লৈনদবা রাখল অমা খল্লকপদা নমাঙদা মীনা  
 ঙাঙলিবদু করিমতা লৌশিষা ওম্মাই। মতৌ অসুন্না ইন্দ্রি পুন্মকরা তৌরিবা  
 থবক খুদীংমক্তা পুকীং হায়বসিনা যাওদ্রবদা করিমতা তৌদে। পুকীংদি

পুন্মমক তৌবা ঙ্মী হায়বগী খুদম্মা, নংনা তুমদুনা ফমুংদা লৈরগা নমঙদা উরিবা, তারিবা, খঙলিবা শোক্রিবা অমসুং চারীবা পুন্মমক পুক্রীংতনা তৌরিবনি। পুক্রীং মথস্তনা মনীং মখা তৌনা থবক তৌরিবদু বুদ্ধি (লৌশিং) গী মতেং লৌরিবনি। বুদ্ধিনা অমুক থরায়দগী মতেং মথং মথং লৌরিবনি। অশেংবমক্তি পুক্রীংদি থরায়গী খুংলায়নি। প্রাইভেট সেক্রেটারীগুস্থনি। য়াম্মা চ্যেকশিন্মা মথক্তা শাসন কন্মা পীশিল্লবদি লম পংহেন হেনবা ঙ্মলোই। পুক্রীংদা অশেংবা জ্ঞান লৈতে। য়োৎনা মৈদা ইকলুরগা য়োক্তা মৈগী অশাবা চঙলকপগুম বুদ্ধি অমসুং থরায়দগী লৌশিং পুজরকপনি। ইন্দিশিং অসি লান্মীনি, অদুগা পুক্রীংনা সেনাপতিনি। সেনাপতিগী মশক ওইরবা পুক্রীংবু খুদুম চনবা ঙ্মলবদি মহাকী মখাদা থবক তৌজবা ঙ্মলিবা ইন্দিশিংসু ইরাই লায়না খুদুম চনবা মশানা তাজবনি। অরানবা অমসুং ওক্তবা থবক তৌরবদি পুক্রীংনি। পুক্রীংদা তৌরিবা থবক খুদিংমক বুদ্ধিনা ফৈ ফঙে হায়বা লেপ্পা ঙ্মী। বুদ্ধিগী মথক্তা অমুক অশেংবা জ্ঞান (চেতনা) না সাক্ষী ওইরিবনি। লৌশিঙ অমগী মকোক ওইরিবা শঙলাকপা (অফিসার) অদুনা মখাদা লৈরিবা থবক তৌবশিংবু য়াম্মা চ্যেকশিন্মা মিৎয়েং চঙলবদি লমহেনবা ঙ্মদবগুম ঐথোয়গী থম্মায়দা ফাওরকপা অশেংবা জ্ঞানগী পান্শৈনা পুক্রীংনচিৎবা ইন্দিশিংবু চ্যেকশিন্মা মিৎয়েং চঙলবদি করিমতা লম হেনবা ঙ্মলোই। ইন্দি পুন্মমক্তগী শক্তিসু চাউবা অমসুং লমসু হেনবদি পুক্রীংনি। অদু ওইরবদি পুক্রীং হায়বসি করিনো হায়বদু থিজিনসি।

পুক্রীং=পুক+নীং। পুক =হকচাং মনুংদা মশক উবা ফংদনা লৈবা অকুপ্পা রাখলগী মশক ওইবা শক্তিবু পুক হায়না খঙনৈ। নীং=নীংবা ঙ্মলিবা পাঙ্গলবু খঙনৈ। হকচাং মনুংদা থুপুনা লৈরগা নীংবা ঙ্মলিবা ঙ্কুবা শক্তিগী মপৈ অদুবু পুক্রীং কৌই। মপাল থোংদগী ইন্দিশিংনা পুশিল্লক্লিবা রাখল কয়্যামুক মহাক্সা তৌগে নীংলবদি হেক্তা ইরাই লায়না তৌবা ঙ্মী।

মহাক্সা হান্না খঙলগা কোন্না থোপ্তা হুকুম পীরগা ইন্দিশিংনা অমুক থবক অদু পাঙথোক্লিবনি। তৌগদৌরিবা থবকশিং অদু মথক্তা লৈরিবা অচৌবশিংবু করিমতা তান্নরমদনা তৌবা ওম্বা শক্তি লৈ। মহাক্সা তৌগদৌরিবা অরানবা কয়া তোয়না তৌদুনা হৈনপ্রবদি মীওইবগী য়েকুবগী মশক ওইরবা ফন্তবা শাজং ওইরকই। পুক্রীংদি মহৌশানা তুরেলগী ঈচেলনা অনেন্সা মায়কৈদা চেছবগুম অতোনবা থবক্তা তৌগে থৌরাংই। মীওইবদি মানা মানা নীংলিবা রাখল কয়া চুমথোক্কদবা মফমদি পুক্রীংদনি। পুক্রীংনা অরানবা হেক তৌনীংঙকপা থবক খুদিংমক রাখলগী মতুং ইনবনি। অশেংবা রাখলনা পুক্রীংবু কয়া বারক্সগা অমোংপা ঈশিংদা ফিটকিরি থাদরগা অমোংপা মথৈ মখাদা ফমখিবগুম অশেংবা রাখল কয়া খঞ্জিল্লগা পুক্রীংগী অমোংপা কয়াসু লুরকই। মীওইবগী পুকচেল অসি যোগ শাস্ত্রগী মতুংইন্না ফিভম মঙাথক লৈ।

মদুদি :-

- (১) ইথক থকপা—ইশানা নীংজবগী মতুং ইন্না থবক তৌবা ওমজদবা।
- (২) ইঙক ওকপা—করিগুম্বা হিরম অমদা শুক্ষংখিদুনা তৌগদবা মথৈ ইকাউ কাউবা।
- (৩) ইপোম নাইবা—ঙাইহাক অমুক ইথক থক্ংলুবা ঙাইহাক অমুক হেক ঈংথরকপা।
- (৪) চনীং তাবা—পুক্রীং ফাজিল্লজুনা ইচৌই চৌইপ্রিবা পুক্রীংগী মশেক ময়াম অদু শুপচিল্লজুনা পুনশিল্লগা রাখল অমত্তা ওইনা খল্লকপা ওম্বা।
- (৫) খোয়জঙবা—পুক্রীংবু ঈথক ইছল অমত্তা লৈহন্দনা পুক্রীংবু ফিঙম অমত্তা হোংহন্দনা থম্বা।

মঙা অসিগী মনুংদা নং ৪ অমসুং ৫ শুবা অসিদি য়ান্না চ্যেকশিন্না হোৎনরক্কগা য়ৌরকপা ওল্লকই। অয়ান্না মীদি মথকী অহানবা অনিশুবা অমসুং অহ্মশুবগী ফিভম অসিদা লৈবা ওজুনি। অকোনবগী ফিভম অনি অসি য়ৌরক্কবা মীদুগী রাখল ঈথক ঈপোম নাইদ্রবা লুরবা পুস্ত্রিগী ঈপাক্তা পুর্ণিমাগী থানা মমি তাবগুম আত্মা-জ্ঞান (অশেংবা রাখল) না তরু তরু তাদুনা লৈ। মরম অদুনা ঈংথনা অরু অরুবা রাখল অদু ফাওহনবা ওশ্মী। পুক্রীংগী ফিভম মঙা অসি নত্তনা পুক্রীংগী ঈথক ঈছনগী মনুং চনবা মীওইবগী য়েক্ৰবা কয়ামুক লৈরি। মথোয়দুগী মমিংদি অপান্না, অশাওবা, মীহৌবা, শুক্ষংপা, ময়াই কাবা, চাউজনীংবা, চাং নাইদবা, খোয়রাওবা, পুকচেল খোয়বা অমসুং বারেম ওাওবনংবা। রামায়ন্দা সতী সীতাবু মকোক তরা পানবা রাবন্না নমদুনা ফাদুনা পুথিবগুম থরায়গী লোয়নবী পুক্রীং সীতাবু মথকী য়েক্ৰবা তরাসিনা ফাদুনা মপান তাইবংগী ঈরাংদা নমদুনা লুপহল্লি। রাম কায়নবগী মৈচাক্কা বারবা সীতানা তেংথাবগুম শান্তি কায়নববা পুক্রীংনা মপান তাইবংগী ঈথক ইরাওদা করিমত্তা পেনবা ওমদে। মতম চুপ্পদা পোথাবা ফংদে। থৌনা লৈরবা রামচন্দ্রনা য়োং তেঙ্গোল পুরক্কগা সমুদ্রদা থোং শারগা মকোক তরা পানবা রাবণবু হাত্তুনা সীতাবু কনবগুম অশেংবা শান্তিগী মশক ওইরবা আত্মা-জ্ঞান মীনন্না পুক্রীংগী য়েক্ৰবা বৃত্তি তরাবু জয় তৌদুনা অরাবদা তারুরবা পুক্রীং সীতাবু অমুক হন্না শান্তি ফংহল্লি। তৌইগুস্বসুং লমহেনবা হিংচাবগী মশক ওইরবা পুক্রীংগী য়েক্ৰবশিং অসি খুদুম চনবা অরায়বা থবক্তি নত্তে। নুংশিংপু ফাজীন্দুনা থস্বদা রাবগুম পুক্রীংসু ফাজীনবা রায়, তৌইগুস্বসুং ওইজবা থাদোকপা অমসুং হন্না হন্না ওঁরাইবনা ফাজীনবা ওল্লকই।

## অপান্স্বা

পুক্রীংগী য়েক্লবশিংগী মনুংদা স্বাইদগী হেন্না লাকন শাখিবদি  
 অপান্স্বনি। অপান্স্ববু সংস্কৃত লোন্দা “কাম” কৌই। অপান্স্ববু অয়ান্স্বনা মীনা  
 শেরাম্ননা নুংশিবা হায়নসু থোল্লি। অপান্স্বগা নুংশিবগা আকাশ পাতাল  
 খেল্লবগুম খেই। ইশাগী ওইজবা যাওদ্রবা, ইন্দ্রিশিংগী নুংঙাইবা খিদ্ৰবা  
 মতমদা লুনা নীংফম থোক্তুনা নীংলবা অদুগী মমিং নুংশিবা (প্রেম) কৌই।  
 নুংশিবদি থরায়দগী হৌরকপনি, পুক্রীংগী মখা পোন্দে। অদুগা অপান্স্বদি  
 পুক্রীংদগী পোকপনি। অপান্স্বগী হৌরকফমদি রাখলদগীনি। রাখলগী  
 মতুংইন্না ইন্দ্রি পুন্মমক অসিসু নুংঙাইবগী মহাও অদু লৌশীল্লী। অহানবদা  
 ইন্দ্রিশিংগী নুংঙাইনবা হিরম (বিষয়) ময়াম খঞ্জিল্লবদগী পুক্রীংদা অপান্স্ব  
 পোক্ককই। অপান্স্বা পোৎ অদু ফংনবা কন্না হোৎনরকপদা অকায়বা লাক্তুনা  
 ফংদ্রগা শাউরকই। শাউরবা মতম অদুদা পুক্রীং অসি ইঙক ওক্ককই। ওক্কবগী  
 তুংদা কাউরকই। কাউরগা লৌশিং মাঙলকই। লৌশিংবু মাঙলবা মী অদুদি  
 পুন্মাঙ মাঙলবনি (গীতা)। মথক্তসু তাকচত্রে মদুদি—মীওইবা হায়বসি  
 মহাক মহাক্সা নীংলুরিবা রাখল অদুগী মতুং ইনবনি। রাখল তরু তরু থন্না  
 ওমলক্তব্বা মতমদা পুক্রীংনচিংবা ইন্দ্রি পুন্মমকসু ফিতম য়ান্না থিনা  
 কায়থরকই। মরম অদুনা অপান্স্ববু খুদুম চনগে হায়রবদি রাখল অসি তরু  
 তরু থমগদবনি। পোৎশক অমত্তদা রাখল তিন্নদবদগী মীংয়েংসু তোঙান  
 তোঙাল্লি। খুদমগী মশক ওইনা লক্ষ্মাংদা নীংখিজরবী মথোৎ কারক্কবী  
 লৈশাবী অমা লেপুনা লৈবা উরগা পাখং অমনা ইখঙ খঙহৌদনা  
 মপুক্রীংদা অপাম নুংশিগী ঈথক হৌরক্কনি। অদুগা লৈশাবীদো কৈ লাবা  
 অমগী মমিত্তদি য়ান্না হাওরমগদবা চীঞ্জাক অমা ওইনা উগনি অদুগা শজিগুন্না  
 কিংনবা শা অমনা লৈশাবী অদুবু উরগা খংদুনা য়ান্না লাগ্না চেনখিনি।  
 হনুবী অমনা উরগা মশু-মচাগুন্না নুংশিবা পোক্কনি। মবুকচেল ফাবা ওমত্তবা

যোগী অমগী মমিস্তনা নীংষিজরবী অমসুং নুপী অদুব্ প্রকৃতি (মহৌশা  
লাইরেদ্বী) গী রাখল পোন্ধুনা মহাকী থম্মায়দা ঈশ্বরগী প্রেমগী ইথক  
হৌরকনি। পুক্রীংগী অপাস্তনা অশেংবা রাখলবু মৈখুনা মৈবু কুপুনা থম্মগুম  
কুপশীন্দুনা লৈ অপাস্তবু খুদুম চনব ওমলবদি অশেংবা জ্ঞান অদু মথস্তা  
নুমিৎনা আকাশতা নোং লৈএবা মতমদা ওল্লকপগুম ওল্লোকচরকই।  
অসিগুম্মা লাকগুম ফাঙমদ্রবা অপাস্তা অসি পুক্রীংদা থুপুনা লৈবা স্বাইদগী  
হেন্না তমথিরবা য়েকুবনি। অপাস্তবু মাঙব্রবদি মখাগী অতৈ হায়বদি  
অশাউবা, মীহৌবা কল্লকপা, চাউজনীংবা শুক্লংপনচিংবা পুন্মক মরু  
ফুকব্রবা উপালগুম মথং মথং মাঙজরকই। সংসারদা অসি যৌনা খংন-  
চৈনরিবা অমসুং লাঞ্জাও থোক্লিবা পুন্মক অসিগী হৌরকফমদি অপাস্তদগী  
হৌরকপা ওল্লকনি। অপাস্তা পুন্মকগী মী খুদীংমকী থম্মায়দা চেনগদবা  
অপাস্তদি নুপানা নুপীবু পাস্তা অমসুং নুপীনা নুপাবু পাস্তা অনিশুবদা সনা  
লুপানচিংবা লম, অহ্মমস্তবদা মিংচং অসিনা মকোক্লি। তৌইগুম্মসুং ধর্ম্মগা  
হায়বদি অশেংবা রাখলগা মরী লৈনবা অপাস্তদি মীওইবগী য়েকুব নস্তে।  
তৌকম থোকপা ইথৌগী মনুং চনবনি।

—(গীতা)।

লুহোংদ্রিবা পাখং অমগী পুক্রীংদা নুপী অমগী রাখলনা খুদুম চনব্রগা  
অয়াস্তা মতমদা পোখ্যাকম খঙদে। মীওইবগী নুংঙাইবা হায়বদু নুপী নুপা  
অনিগী মরস্তা লৈরিবা অপাম নুংশিগী রাখল অসিতনি হায়না খল্লি।  
অশেংবমক্তি ইন্দ্রিগা মরী লৈনবা অসিদি অশেংবা নুংঙাইবদি নস্তে।  
নুংঙাইবসি চাউরাক্সা মখল অহ্ম থোক্সা খায়দোকপা য়াই। মদুদি :-  
অহানবদদি য়ান্না হারনগা মমৈদা অমৃতগুম্মা থম্মায়দা অপেনবা পোন্ধকপা  
অশেংবা জ্ঞানদগী পোকপা নুংঙাইবা অমা। অনিশুবদা অহানবদদি অমৃতগী  
মশকুম্মা নুংঙাইবগী মশক ওইরমলগা মমৈদা হ ওল্লকপা অমা। খুদমগী মশক

ওইন পাখং অমনা নুপী অমগী রাখলনা মহাক্তবু ফংলবদি লৌইরে খঙদুনা  
 লৌরুরগা মচা মশু পোক্তুনা অমসুং নারক য়েক্তুনা মশাদা য়ান্না রাইচিনবা  
 পোকশিল্লকপগী অরা নুংঙাই অনি য়ান্নবা অমা। অমনা অহৌবদগী  
 রৌইবা ফাওবা মপুকীং অমসুং রাখল অদু ইপঙ পঙথদুনা অচুম-অরান  
 করিমস্তা খঙদনা লৈবা অমা। খুদমগী মশক ওইনা য়ু, কানি,  
 গঞ্জানচিংবা থক্তুনা মশাবু অমস্তা সুংসার অমদা পুলিন্দুনা ইপঙ পঙথহনবগী  
 নুংঙাইবা। হায়রিবা অহম অসিমক নুংঙাইবা পুন্মকী তুংনফম্মি। নুপীগী  
 রাখলদা নুংঙাইরিবা অসিগী মনুংদা করি নুংঙাইবা লৈবগে হায়বসি  
 থিজিনসি। ঐখোয়না মতম চুপ্পদা হকচাং অসি ঐখোয়মক্খি হায়না লৌই।  
 অশেংবমক্তি হকচাংদি ঐখোয় নস্তে। হকচাংগী মরম মুন্না খঙলবা  
 পণ্ডিতশিংনা মতৌ অসুন্ম লেন্নী। মীওইবগী রাখল অসি থোপ্তা থুপুন লৈ  
 থোপ্তগী রাখলগী ঈচেন্না শিংলিদা লাক্তুনা হকচাং পুন্মমক্তা শীনথুংনা লৈ।  
 তৌইপ্তমসুং মরু মরুওইবা ইন্দ্রিশিংদা থোইদোক হেন্দোক্তা রাখলগী ঈচেল  
 পুবা শিংলি তোঙান তোঙান্না মথৌ অমমম পাঙথোক্তুনা লৈ। তাবা শোকপা  
 উবা, মনম লৌবা, মনম লৌবা অমসুং মনম খঙলিবা পুন্মমক শীংলিগী  
 মতেংনা ওইবা ঙাক্তনি। শিংলি অসি চাউরাক্তা অনিথোক্তা হকচাংদা লৈ।  
 অমনা মপানগী পোক্তগী লৌশিললকপা জ্ঞান অদু থোপ তান্না পুরকপা  
 অমা। কাঙবু অমনা পুকীংনা থোপ্তা হৌদারগা থোপ্তা রাখল অদু শিংলিশিংদা  
 লাক্তুনা ইন্দ্রিশিংদা থবক পাঙথোকহল্লকপা অমা। অনি অসিদা অরা অনা  
 কাওরকপগী মতুংইন্না রাখলদা মীওইবগী অরা অনা নচিংবা খঙবা  
 মলিবনি। অদুনদি মপাহোংগী অরা অনা লৈরিবা পুন্মমক অসি শিংলিগী  
 কিতম ঙাক্তনি হায়বদা করিসু লানফম লৈতে। মীওইবগী পুলিদা রাখল  
 হায়বসিনা স্বাইদগী মকোক্তি। রাখলদগী ফংবা নুংঙাইবদু অশেংবা  
 নুংঙাইবনি। অতৈদি অরেন্না নুংঙাইবা ঙাক্তনি। মহাত্মা গান্ধীজীনা

হায়রশ্মী—“হকচাং অসি ঈশ্বরগী মন্দিরনি।” মন্দিরনি হায়বা রাখল অসি  
 খঞ্জবা ওন্নবদি পুঞ্জিংদা শান্তি ফংবা ওমগনি। নত্তদুনা কাম ভোগ তৌনফল্লি  
 হায়না খল্লুবনদি করিসু নুংঙাইফম লৈ: ত ঈ শরু, শাদোং, থী, যুংগী  
 তুংনফল্লি হায়বদা করি চিংনফম লৈবগে? হকচাংদগী থোরকপা থী, যুং,  
 হুমাং অসি খঞ্জিল্লুবদি ওনীংবা পোকই। হোন্দোক হোঞ্জিন তৌরিবা স্বর  
 অসিমক ফাওবা তুঞ্চচফমগী মশক্লি। মীওইবনা য়ায়া বানা হোংনরগা অমোং  
 অকায়গী মশক ওইরবা হকচাং অসিদগী মুক্তি ফংবা ওশ্মী। হকচাং  
 অসিগীদমত্তা ফত্তবা লমচং, হুৱানবা, চিহ্নিবা, ওক্তবা থবক কয়া কয়া  
 তৌরিবদো মুন্না খঞ্জিল্লুবদি থরায়গী করিমত্ত কাল্লাবা তৌদ্রবনি। হকচাং  
 অসিবু ঐখোয়মক্লি হায়না লৌবা যাদে। ঐখোয়মক নত্রগা ঐগীমক ওইরবদি  
 নারক্কনু অমসুং অহল ওইশিল্লক্কনু হায়বা য়াগদবনি।

হিন্দুগী শাস্ত্র, খৃষ্টানগী বাইবেল অমসুং মুসলমানগী কোরাণনচিংবা  
 লাইরিক্তা মীওইবগী হকচাং অসি থরায়গী য়ুল্লি হায়না তাক্লিবনি। মী অদুনা  
 মশাদা ঈশ্বর লৈ হায়বসি কাউথোক্তনা অমাংবা রাখলগী মথা পোন্দুনা  
 ইন্দি লাকশিনবা ওমদ্রবদি মহাক্কী থেম্মোয়দা শৈয়তান চোংশিন্দুনা অরেন্দদা  
 মপুন্নি মাঙহল্লি। নখোয় খুদিংমক বুদ্ধদেবগী বারী খঙলিগনি। মহাক্কী মমিত্তা  
 নুপীগী ফজবা পুন্মমক রাখলগী মৈনা চাকথেকখিন্দুনা ইরাই লায়না সংসার  
 থাদোকপা ওমত্তিবনি। তুলসীদাসকী পুন্নিগী বারীদা মহাক্কী অহানবগী  
 কবিতা ইরকপদা মতুগী ফজবা শকওং উরগা “দিন-রাত চমককে মেরে  
 চাঁদনী”—অকাশকী থাদি অহিংতদ গাল্লি ঐগী থেম্মোয়গী থাদি অহিং নুংখিল  
 অনিমত্তা গাল্লি হায়না হৌদুনা ইরশ্মী। মমৈদা অশেংবা জ্ঞান্না গাল্লক্লবা  
 মতমদা মীনস্বা কলপাগী শকওং অদু পুমকায় কায়রশ্মী। “দিনমে মোহিনী  
 রাতমে বাঘিনী, পলক পলক লাহ্ চোষে। দুনিয়া সব বাউরা হোকে ঘর  
 ঘর বাঘিনী পোষে।” অয়ুক নুংখিন্দা শুদ্ধাতনবগী মশক ওইবী; অহিংদনা



অমোম ওইবী মীকুপ খুদিংদা ঈ চুন্নী। মী খুদিংমক্লা ডাওরদুনা ঘুম ঘুম খুদিংদা কৈ নিংঙোল যোকই। ফজবা নুপী অমা উদুনা মপুকীংদা ঈথক ইরাং হৌরক্লাগা পামশিনবা পোক্তনবা অসুন্না মথস্তা হায়জরন্মী :- “জৈসে পুতলী কাঠকো পুতলী নাসময় নারী”। অস্থি নাররী মল মুত্রমর যস্তিত নিন্দিত ভারি। উনা শাবগুস্তী লাইফদিবী, শাদোং, শরু, শিংলি, থী, যুং, তীল কাঙনা থল্লবা তুচ্চচনফম ওইরবা নুপীগী শকফল্লা রাখল লৈতবা মীশিংবু শুক্কাতুনা থন্মী।

মথক্তসু হায়জস্ত্রে। রাখলনা স্বাইদগী মকোক্রি, রাখলগী মতুংইন্না ইন্দিশিং অসিসু ময়াই কারকই। ইন্দিশিং অসি ময়াই কাহল্লোই হায়রবদি ইহান হানবদা চ্যেকশিনগদবদি চীঞ্জাক্রি। লৈ- দবু খুদুম চনবা ওমলবদি পুন্মমক খুদুম চল্লবনি। চীঞ্জাক্রা পুকীংগা স্বাইদগী হেল্লা মরী লৈনৈ। চীঞ্জাক্রী বাদি মতাং চানা মমৈদা ইজরক্কে। অনিসুবদা হকচাংগী বিকার পোক্তনবা হোৎনবা হায়বদি বীর্য়গী লম্বেল ওইবা ঈশিং থোঙ অসি ফিতম হোৎনদা থল্লগা উপায় থীজিনবা। অহ্মশুবদা মতম চুপ্পদা কৌপিন (লেংঙোটা) শীজীল্লবা। মরিশুবদা তুল্লমদাইদা ঈশিং অঈংবনা মায় তাথোকপা অমসুং ঈশিং থোঙ অসি ঈংহনবা মঙাশুবদা পুকীংদা অকাম্বা অমসুং অমোংপা রাখল চঙলকপা ওমদনবগীদমক্তা ইমা নত্রগা গুরুনচিংবা ইশাদা মহাক্রী ফিদম লৌবা ওম্বা অমগী মশক লাকশিন্দুনা মঙোন্দা লৈবা নীংথিজবা শাজং পুকচেল-থোইজেনশিং অদু ধ্যান তৌবা। তরুকশুবদা মতম চুপ্পদা থবক চিন্দুনতা লৈনবা হোৎনবা। তরেংশুবদা পুকীং থরায় শোক্রা ঈশ্বরদা ব্রহ্মচারী ওইবা ওমহনবীষু হায়না অযুক নুংদাংরাই ১সুং তুল্লমদাই খুদিংদা খুরুমজবা নিপালশুবদা মতম কক্লা গীতা, মহাভারত, রামায়ণচিংবা ধন্মগী লাইরিক চাং নাইনা পাবা।

মতম চুপ্পদা কাউরোইদবা :—

(১) ব্রহ্মচর্যা ঙাঙ্কুনা পুলি অসিদা ঙম্বমথৈ শক্তি পুন্নমক তানশিনগনি।

(২) কৈদৌঙৈদসু কামনা মায়থীবা পীহল্লোই। নুপাথোক্লা পুলিগী য়েক্কাবা, অপাস্বা জয় তৌনবা হোৎনগদবনি।

(৩) বীর্যাগী শক্তি মপুং ফাহল্লগা পুক্কীং হকচাং অমসুং রাখল চাওখৎহনগনি অমসুং তুংগী পুলিগী শরুক তঙ্জায় য়ারগদৌবী অদুগীদমত্তা অমদি ঐঙোন্দগী হেন্না থৌনাফবা, মরিল লৈবা, বুদ্ধি লৌশিং চঙখোনবা ইচা পোক্কাবগীদমত্তা বীর্যা নীংথিনা য়োক্কাবনি।

(৪) মতমগী অরেপ্পা লৈতে। ঙসি নুংঙাইখিবদুনা মতম চুপ্পদা নুংঙাইদুনা লৈয়ু হায়বা য়াদে। তুংদা হেন্না বারকই। থিগদবদি অরেপ্পা নুংঙাইবনি।

(৫) ঐথোয়বু শেখীরকপা ঙ্গশ্বরগী য়াথংদি মহাকী সৃষ্টি অসি চাওখৎনবা হোৎনবনি। ঙ্গশাগীসু মদু পাঙথোক্কাবা হোৎনবদা শরুক লৈ। মদু পাঙথোক্কাবা হোৎনবদা হায়বদি পুন্নমকী সেবা তৌরম্বনা ঐগী অথোইবা ইথৌনি।

(৬) শোয়দনা নোংমদি শিগনি। শিদ্ৰিঙৈদা ইশক খঙজবনা (আত্মা জ্ঞান—Self realisation) ফংনবা হোৎনবনা পুলিগী মরু ওইবা থবক্লি (উদ্দেশ্যনি)।

(৭) নুমিৎ খুদিংগী ইশা চাওখৎনবা করি হোৎনগদগে হায়বা য়েংশিনবনা চাবা তুহ্মদগী হেন্না কায়বা য়াদ্রবা ইথৌনি।

(৮) শিখিবা কয়া যাওত্রে, পোককপা কয়াসু যাওরি। শিবা  
অমসুং পোকপগীদমত্তা কনানা কনাগীদমক কয়া কুইনা রাবিবগে?  
“ইথন্তনা ইথন্তগী মরুপনি। ইথন্তনা ইথন্তগী য়েকুবনি। ইশানা  
ইন্দিশিংবু জয় তৌবা ওম্লগা মরুপনি। ওমদ্রগা ইশানা ইশাগী  
য়েকুবনি।”

## অশাওবা

অপান্না পোৎ তানবা ফংদ্রগা নত্রগা লৈরস্বদগী কায়নরগা অশাওবা  
পোককই। অশাওবগা মান্নবা মীওইবগী অতৈ য়েকুবা লৈতে। শাওরক্লগা  
রাখল লৌশিং পুম্মক মাঙলকই। তৌহৈ- তৌহৈদবা থবক কয়া খঙহৌদনা  
তৌথোরকই। শাওম্মা লমচং শাজং কায়থরকই। শাউগংলক্লিবা মী অমগী  
মায়থোং য়েংলগা পুক্কীংদা খঙহৌদনা নুংঙাইতবা অমা পোকহল্লি।  
শাউরকপা মতমদা মিত্তা ঈ কারকপনা ইঙাঙ ঙাঙই। চীনবান চোংলকই।  
শ্বর কুইনা কুইনা হোল্লকই। নাতেন চাউথোক্লকই। থস্মায়গী মিহ্ন থং-থং  
লাউনা হল্লকই। হকচাং থক-থক নিল্লকই। ইশাগী অমসুং অতোপ্লগী করি  
মাঙগদগে হায়বা রাখল অদু পুমকাউ কাউশিল্লকই। লায়য়েংবগী মরমদা  
য়ান্না থিজিল্লবা নোংপোক অমসুং নোংচুপকী পণ্ডিতশিংনা খোঞ্জেল অমত্তা  
ওইনা হায়রি, মদুদি :- শারৈহৌবা, অঙাওবা, রাস্তা, নাতোন্দগী অমসুং  
থবাক্তগী ঈ হাথবা, ঈ ওবা, মঙঙাক্লবনচিংবা লায়য়েংবদা বারবা লায়নাশিং  
অসি শাউগনবা মীদা পল্লকই। শিংলি শোনবা, মশা চোকথবা, পুন্সি তেনবা  
মাঙনবগী মশক ওইবা লায়না কয়া শাউরক্লগা পোককই। “অশোনবা মীদি  
অশাওবগী শাদোংনি” হায়না পাওরৌ ওইনা শীজিল্লৈ। অশাওবা  
নুংঙাইতবদগী ইখঙ খঙহৌদনা যান্না থুনা মহেইশা লৈরস্বা ফিভমদগী হোং

লকই হায়বসি অয়াস্বগী মশা মশাদা ফাওনবা ঙাজুনি। বারী ওইনা ইং শোক  
 ১৯৪৮ দা থোকখিবা জন্মর্নগী লাঞ্জাও দা লাল লোইরদুনা হন্নরকপদা মচা  
 মরা হন্নকপা ওক্কে হায়দুনা হিথাংফমদা ঙাইদুনা লৈবী নুপী কয়ানা শিপ্তে  
 হায়বা পাউ তাবদা ইখঙ খঙহৌদনা মকোক্তা পোক হৌখি অমসুং মখাদা  
 কোন্দুনা মচা খোম পীথকপা কয়া শাউনীংলিঙে মতম ওইবনা মশাদা হু  
 কারক্তুনা মচা শিখিবা য়াওখি। অশাউবা খুদিংগী হকচাংগী তীং (জীবনী  
 শক্তি) অথোই অহেন নাইনা শোকই। শিংলি শোষ্টে। মরম অসিনা ওম্বমথৈ  
 হিরম খুদিংমক্তা শাউদনবা হোৎনগদবনি। অশাউববু খুদুম চনবা মী অদুদি  
 মী পুম্মমকী মরূপ ওইবা ওম্বী অমসুং মী খুদিংমক্কা মহাকপু কিদবা,  
 হক্কাইদবা ওমদে। শাউবা তারবদি ইখন্তা ইশাগী অরানবা কয়াদা  
 শাওগদবনি, অমসুং থুনা চুমথোক্কা হোৎনগদবনি। ইশাগী অশাউবদা  
 শাউদুনা হান্নগী অশাউবা খুদুম চনবা ওম্ববা হোৎনগদবনি। অশাউববু  
 নীংখিনা খুদুম চল্লগা থম্মোয়দি যৌহন্দনা থবক পাঙথোকপা য়ানববা  
 শাউশিন্নবদি অশাউবা কৌদে। মদুগুস্বা অশাউবা অদুদি অদুক হাক্কা হকচাংগী  
 তীং শোক্তে। শাউবা খুদুম চল্লবা পাম্বে মখাদা তাক্ফি।

(১) হেক শাউনীংলকপগা অশাউববু জয় তৌরগা কান্নগদৌবা  
 কয়া হন্না হন্না পুকীংদা রাখল তৌরগা শাউফরোই হায়না খন্দুনা  
 পুকীং ফাজিন্নবা হোৎনবা। শাইরক্কদবা হিরম কয়াদগী থাপ্পা লৈনবা  
 হোৎনবা।

(২) পুকীংদা অশাউবা কুইনা লৈতনবা হোৎনবা। অদুম তৌরবদি  
 অশাউবা ঈথক অদু মথন্তা অদুম নমথজখি। বাইবলদা ফজরবা  
 পাউতাক অইবা লৈ—“Let not sun go down upon you worth”  
 —নঙনা শাউরিঙেদা নুমিৎ তাহনখিনু। অশাউবনা অশাউববু  
 কৈদৌঙেদসু জয় তৌবা ওমদে হায়বসি নঙনা খক কাউরোইদবদি।

(৩) কনাগুস্তা অমগী মফমদা ঐনা ইরাল লান্না শাউরুরবদি শাউবা ফরক্কবগী তুংদা মঙোন্দা চতুনা ইশাগী অরানবা ঙাকপীম্বু হায়না হায়জরুরবদি তুংদা অশাউবনা ঐবু খুদুম পাক চনবা ওমদে অয়াস্তা মীনা মঙোন্দগী হেমা তোনবা মীনি হায়না খন্দুনা মচা মনাইদা কয়া শাউই; চৈ থাংই। তৌইগুস্বসুং ঈশ্বরগী মিৎয়েংদদি মী খুদিংমক চপ মাম্মরিবনি। ওসি ঐগী ইখোঙ পায়রস্বা মী অদুনা হয়েং অমুক মহাকী অমুক পায়রোই হায়নীংঙাই লৈতে।

(৪) ইশাগী ইরাল ইশানা মুন্না খন্দুনা মশক খঙলগা মদু অমুক তৌরোই হায়দুনা চে অমদা ইরগা থেতুনা থস্বা য়ান্না কামৈ।

(৫) শাউনীংলকপা মতমদা মিৎশেল য়েংবা অশাউবা কোরুবা অরাইবা পাত্শ্ব অমনি।

(৬) শাউনীংলকপা মতমদা ঈশ্বরগী নাম শোনবা নত্রগা অমদগী চামা ফাওবা মশীং থীবা।

(৭) শাউনীংলদপা মতমদা তুমীন্না ফমদুনা লৈরবসু অশাউবগী ঈখক অসি মথস্তা নেমজখি।

(৮) অশাউবা জয় তৌগে হায়রবদি রাজসিক ওইবা চিঞ্জাক হায়বদি মোরোক, ইরোস্বা, য়ু, গঞ্জা, চুৰুট, তিলহৌ চনম্নচিংবা, শা, ঙা চাবা থাদোকপা তাই। চিঞ্জাক পুফীংগা মরী য়ান্না লৈনৈ। মদুগী মরম মুন্না খঙগে হায়রবদি ঐনা ইজবা চিঞ্জাক অহানবা অমসুং অনিশুবা শরুক পাবিযু।

## মীহৌবা

মীহৌবগী হৌরকফমদি পুকচেল পীকপা অমসুং মশাগী ওইজবা পান্দদগীনি। অতোপ্পনা চাওখংপা উরগা মহাকসু হোৎনদুনা চাওখংনবা হোৎনগেদি হায়দ্রদুনা চাওখংলিবা মী অদুবু তাখীবা হৌই। মঙোন্দগী হেনস্ত্রে হায়না মপুকীংদা খোইরাং খোইশাওবনা পোখাফম খঙদ্রবা মী অদুনা মী অদুগী মাঙনবা ঝল্লুবা, নুংশিরুদবা অমসুং মহাকপু হনবা অসি মবুকচেল পীকপা মীগী শাজংনি। লম, মিংচং, নুশীনচিংবা মীহৌরুগা মদুতা ঝন্দুনা পুকীং অসি পোখাফম খঙদে। ঐনা ফংনীংবা পোত্ৰু ফংদ্রগা অতোপ্পনদি ফংদ্রগা পুকীংসি পোখাফম খঙদদুনা অশেংবা অতপ্পা রাখল থস্বা ওল্লভে। মতম অদুনা ঈকাই ঈকী থাদোজুনা শেরান তুরানবা ইশাগী মাঙগদবা থবক কয়ামুক তৌরকই। ঐনা পামলুবা পোৎ অদুনা ঐগী পুকীংবু খুদুম চনস্ত্রবনি হায়বসিমক ফাওবা কাউরকই। ঐনা পামলুরিবা পোৎ অদুগা মরী লৈনবা মী পোৎ-চৈ অদু ফাওবনা ঐগী পুকীংবু ইরায় লায়না চিংখি। অশেংবমস্ত্রি মীহৌবা অমসুং অপাস্বা হায়বসি মচিন মনাওনি। মী অমগী পুন্সিগী মমল য়ান্নবা রাখলবু অনি অসিনা উত্তা মী হৈজিনবগুম অরেশ্বদা মাঙহল্লি। মীহৌরিবা পোৎ অদু করিনো? করিগীদমক ঐনা মীহৌরিবনো হায়বদু মুন্না রাখল তৌরগা অশেংবা রাখলগী ঈচেল অদুগী মতুং ইন্না থবক্তন ওস্তোকপা ওল্লবা হোৎনরবদি মমায় চুস্বা ঈচেলগা লোয়ননা হোনবা হিগুন্না পুন্সিগী লমথুংফম থুনা যৌগদৌরিবনি। অনিশুরকপদা ঐনা মীহৌরিবা পোৎ অমসুং মী অদুদগী থাপ্পা লৈনবা হোৎনগদবনি। অদুগী মহত্তা ইশাদা লৈবা অরাংপা গুণ অদু ওস্বমথৈ তানশিপুনা ইশানা ইশাবু চাওখংনবা হোৎনগদবনি। চাবা, শেংপা, তুস্বা হায়বসি ঈশ্বরনা মী অমসুং জীব খুদিংমকী শরুক চপ মাম্ননা থুংলিবনি। পুকীংদা পেনবা হৈরবদি অমসুং অরানবা রাখল মাঙস্ত্রবদি পুকীংদা পেনবা ওল্লকই। ঈনাক-কৈরাক শুজ্জবা,

মফম চাউনা নাইরবা মী অমনা ঈনাক খুল্লবনি হয়দুনা মী ঝাইনা চেঙ  
 মেরুক অমা চাবা মফমদা চেঙ মেরুক অহম চাবা ওম্বা হৌনদে। কালেনগী  
 নুংশানা মঙোন্দা শারোই অমসুং নিংথমথাগী উন্না মঙোন্দা ঈংলোই করিসু  
 হয়নীংঙাই লৈতে। মীচম্বা শীজিন্নদবা যাদ্রবা পোৎচঙ খরদা মপাছোংদা  
 মখোয়না হেনব্রবসু মনুংদদি করিমতা হেনবা নন্তে। হেন্না লৈরিবা, ফজনা  
 শেংলিবা, হাউনা চারিবা মখোয়দুনা হেন্না অরা-অনা ফংলিবনি। জ্ঞাম  
 তাম্ববগী লম্বীদা মখোয়দি হেন্না খুদোংখীবা লৈরিবনি। চাবা, থকপা,  
 শেংপদা হেনগৎখিবদু হেনবা কৌবা যাদে। মুন্না খল্লুরবদি মবুকফাবা ওম্বা  
 শরুজ্ঞা মখোয়নদি য়াম্মা তোন্না লৈরবনি। অশেংবা নুংঙাইবা মখোয়গী  
 মশাদা ফাওদে। মীহৌবদগী কল্লবা শামু লমশানা যুমশাগা তিন্ননীংবদগী মীনা  
 লায়না ফাদুনা শীজিন্নরিবা, লমজেল য়াঙলবা শজীনা শাদনবগী বাঁশীগী  
 খোঞ্জেলনা মথরায় মাঙলিবা, ঈলিংদা লোংপা হৈরবা ওনা অচাপোং  
 মীহৌবদগী খোইদা থুদুনা মপুলি মাঙলিবা মৈরানবীনা মৈ উবদা মম্বিৎ  
 ফাজীনবা ওমদবদগী মৈনুংদা চোংশিন্দুনা মথরায় মাঙলিবা অঙকপনি।  
 ইন্দ্রি অমমমদ, শোয়বদা মপুলি অরেন্সা মাঙলিবনি। নঙ ঐদি ইন্দ্রি মঙামক  
 মীহৌবগী মখুন্তা শিন্নথোক্তবদি করম তৌগদৌরি ? তুরেল কয়ামকুন্না মায়কৈ  
 মরিমক্তগী চেনশিল্লফুনা সমুদ্রদা তারবসু হাম্বগী ফিতমদগী করিমত্তা  
 হেন্দবা অদুগুন্না মবুকচেল ফাবা ওম্বা মী অমগী পুকীংদা মীহৌবা কয়ানা  
 মবুকচেল হোংহনবা ওমদে। মখোয়না মবুকচেল লৈবা মরমনা অরা অনা  
 করিমতা চঙদুনা ওংপা ওমদে। শান্তিগী তুংনফম হয়বদু মখোয়নি। মখোয়সু  
 শান্তি থিরিবনি। লম্বী ওল্লদুনা পুকীংদা পোখাফম ফংদ্রিবনি। পুকচেলতবু  
 ফাবা ওম্বলবদি ঈশ্বরগী অশেংবা নুংঙাইবগী মঙাল ফাওরফুনা মীনম্বা মায়গী  
 অমম্বা থম্মোয়দগী মাঙখিদুনা অশেংবা অপেনবগী তুংনফম ওইবা শান্তি  
 ফংবা ওমগদৌরিবনি। মরম অসিনা মায়গী পোন্তা করিমত্তা কল্লকফম লৈতে।

## শুম্ভাৎপা

পাপ পুন্মমকী হৌরকফমদি শুদ্ধাৎপনি। শুদ্ধাৎপা-ব্রাখল লৈতবগা মশা অমতনি। ইশাগী ওইজবা পুন্মমক শুদ্ধাৎপগী লম্মৈনা পুমচাক চাকথেজুনা মাঙহল্লি। অরাববু নুংঙাইবা ওইনা উহনবা, অশাববু অয়িংবা ওইনা খলহনবা, মরুপ য়েক্কাবা ওইনা, য়েক্কাববু মরুপ ওইনা নীংহন্নবা শুদ্ধাৎপতনা ওইহল্লিবনি। লীন পুবনা তুম্বা থোংলগা লীননা লুবাক মনুংদা মকোক ফন্দুনা জগেই শাবগুম ঐখোয়সু শুদ্ধাৎপগী মীনম্বা অমেঙবা সুর তাবদা ঈকাই ঈকী হুন্দোজুনা জগেই শারিবনি। অঙাং ওইরিঙেদা শান্নপোৎনা শুদ্ধাৎলম্মী। পাখং ফারকপদা অপাম নুংশি ব্রাখলনা অমুক শুদ্ধাৎলরে। অফবা পোষাক, অফবা যুম, ফম, মিৎচৎনচিংবা কে-অমৌগী ব্রাখলনা অমুকা ঐখোয়বু অরাবা পীরে। ঐগী ঐগী হায়বা ব্রাখলতনা মতম চুপ্পা পুক্কাই অসি পোখাদ্রে। অরেশ্বদা খৎনরিবা, চৈনরিবা কেশ তৌনরিবা পুন্মমক শুদ্ধাৎপদগী ঙাক্তনি। ঐগী পুক্কাইবু শুদ্ধাৎপরিবা ইতু ইচা, ইরল নত্রগা মিৎচৎনা ব্রাখলগী ঈখক্তা হিনাও শাবা য়াওদনা হিনা কোয়রৈ লয়দুনা তাউবগুম ঐখোয়সু তাউরিবনি। পুকচেল পীকপদগী মচা ওইনা উবা, মচাক মরলনা মহাক্কীনি হায়না খনবা, ঐনা, নুংশিবা অচানবা মীদদা পীজ পীথক্কাগা লোইরে হায়না খল্লিবা পুন্মমক শুদ্ধাৎপদগী পোক্কাইবনি। মখাদা কোন্দুনা খোন্নাং অমৃত ইল্লকপী নারক য়েক্কাপা মতমদা অহিং মিৎশেং খাঙদুনা তুম্বাজুবা তমবাক্তা থী, যুং, ফায়জীনবিদুনা লাইকল্লবী মমাবুদি পীজ পীথকনীংত্রগা বেশ্যা অমগী মশক উরুবদা মীনোক অমুক্তা ঙাওদুনা ঈশৈ শৈশক অমুক্তা লৈজবমথৈ থাদোকপা ওম্লিবা পুকচেল অদু শুদ্ধাৎপদগীনি। নুপী অমনা মচাগা অতোপ্পা অঙাং অমগা শান্নরকপদা য়ৈন-শুনরগা মীগী মচাদা হোৎচিন্দুনা ফুরিবা হুদ্দাৎপদগীনি। ঐগী মীগী য়ান্না খায়দুনা ইমা ইচা, ইচিন ইনাও পুন্মমক য়েংত্রিব শুদ্ধাৎপদগী পোকপা



ঙাক্তনি। ঐষোয়না ইনুং নুংঙাইনা তৌগদবা ইথৌ পাংথেখাচগদবদা  
 অকায়বা পীরিবা শুক্ষৎপদগী পোকপা রাখলদগী ঙাক্তনি। শুক্ষৎপ্রবা মী  
 অমগী শাজৎ, পুকচেল খোইজেলদি গাড়ী ষণ অঙাওবগুস্থনি। পাখং অমনা  
 লীকোন শান্নফম থাবল চোংফমদা নোক খেদুনা মপুকীংদা ময়াই কাহল্লিবদু  
 শেরাননবা রাখলদগী পোকপা শুক্ষৎপনা ফিবম অদু ওইহল্লিবনি। যু ঙাওবা  
 অমনা লমজাওদা থরো থরো ওন্দুনা লৈরগা ঙাওফাতিবা অমনা শমদুনা  
 পুরগা ইন্নদুনা য়ৈনরিবদুসু য়ুনা শুক্ষৎপ্রবনি। নুপী, ফম, লন, মিৎচৎনচিংবনা  
 শুক্ষৎখিদুনা পুলিগী খোঙথাং খুদীংদা রাইচিলহল্লিবা মখোয় অদুগী পুন্সিদু  
 অরেশ্বনি। পুন্সমক মহাকী কৈদৌঙৈদসু ওইবা য়ারোই। শুক্ষৎখিবদগী মখৌনা  
 মপাঙ্গল, মরীল মরল অরৈবা মথৈ পুথোক্তুনা তৌবা ওম্বা উৎলিবা নুপাদো  
 থাগৎনিংঙাই করিমতা লৈতে মরৈবাকী অমসুং মীওইবগী কান্ননবগীদমক্তা  
 শুক্ষৎপা পুন্সমকগী লাছোরক্তুনা তৌফম থোকপা থবক তৌরবা নুপাদুগী  
 খোঙ্গুলদি মী খুদীংমক্স তুংইল্লা চৎপদা মতীক চায়। লাইরবা চাকনিবা হনুবীদনা  
 লাউহৎলগা জগোই শাবী ঈশৈ শকপী কয়াদা ফিবম তৌদুনা শেল থারিবা  
 নুপাদো করি থাগৎনিংঙাই লৈবগে? আইন সভাদা কাখৎনবা মীখোন্সদ লুপা  
 লিশিং লিশিং পীথোকপদা হালেংবা লৈত্রবা নুপাদুদা স্কুল, লাইব্রেরী,  
 ডাক্তরখানানচিংবা মাঙজৌননা কৎলম্ববদি শুক্ষৎপা কোক্কে হায়বা য়াগদবনি  
 অসিগুস্তা পুকচেল পীকপদগী পোকপা শুক্ষৎপসি কোক্কে হায়রবদি  
 পুকচেল চাউথোক্তুনা পুন্সমকপু নুংশিবা তমলগা ওমজবা ইথৌনা পুথোক্তুনা  
 অরা অনা কয়াদা মনা পামদনা অমসুং খুলংগী অশা থাদোক্তুনা সেবা তৌরল্লবদি  
 শুক্ষৎপসি মাঙশিল্লকই। অমস্তা রাখল মাঙপ্রবগী তুন্দা অশেংবা অচুস্তা জ্ঞানগী  
 মঙাল ফাওরক্তুনা চৎকদবা লম্বী তরু তরুনা উবা ফংদুনা পনথুংফম তান্না  
 মমায় ওন্দনা চেল্লিবা মখোয় অদুনা পৃথিবীগী অশেংবা শান্তি পীরিবনি।

## নাপল অমদি ময়াই কাবা (মদ)

মশাগী মতিক মগুণ মুন্না খণ্ডবদগী মীওইবনা নাপল তৌরকই। মশাদা লৈরিবা মহাকী মতিক মগুণ অদু কদায়দগী লাক্লিবনো অমসুং করম তৌনা ওইরক্লিবনো হায়বদু য়ান্না মুন্না থিজিল্লুরবদি মহাকী নাপল অদু মরায় চাইথহনবা ওমগনি। মী অতৈবু থানদনা মশাবু রাংনা থাঙ্গুচনীংবা অমসুং মতীক মগুণগী চাং ইয়েং য়েংদনা “ঐসু মীনি মহাকুদি ওল্লগা ঐসু করি ওমদনি।” হায়না মরন্নাই চাউথোকচবা রাখলদগী পোকপা অরানবা পুকচেল অদুবু নাপল (মদ) কৌই। নাপল অসি অনি থোক্লা খায়দোকপা য়াই, মদুদি :- মশাগী মতীক মগুণ খরা লৈজরিবদুগী মতুংইন্না চাউথোকচনীংদুনা মীওন্সদা মশাগী নাপল উংপা অমা। অদুগা মশাদা মগুণ ইরৈ লৈতনা মীনা মহাকপু ঈকায়খুন্সবা অমসুং কিনবা হেন্না হায়জিন্দুনা চাউথোকচরুবা অমা। অনিমক থোয়বগী ওল্লতৈনবা পুকচেলনি। মশক মতৌ, শাগৈ, লন থুমদগী পোক্লকপা নাপলদি মাঙনবগী মশক্লী। তাইবংপানবগী খোঙচং অমস্বনি। নুমিং খুদিংগী অরেন্না লৈতে, অমসুং হোংবা নাই। চাউথোকচরুবা মহাকী নাপল অদু নোংমদি খণ্ডহৌদনা খণ্ডমাঙ মাঙবা য়াই। মহাকুন্সবা অমসুং মওন্সদগী হেন্না শাগৈ অফবদা পোক্লন্সবা অমসুং মশক মতৌ ফজরবা কয়া তমথিরবা লায়না কয়ানা নাদুনা মীওইবগী তুঙ্কচনফম ওইবা ফীভমদা হন্সনরি। মরল মথুম চীংমুক রাংনা পৈদুনা লৈবা ঈনাকখুনবা কয়া খুদোং থীবা কয়াদগী লম্বীগী চাক্লিবা কয়া য়াওরি। মরম অসিদগী “লায়রবা মচা শগোল তোংবা তম্মু অমসুং ঈনাকখুনবা মচা ফৌসু-চেঙসুবা তম্মু” হায়নরিবনি। অরাবা-নুংঙাইবা অমসুং অমস্বা-অঙানবা হায়বসি তাইবং ঈপাকী ঈথক্লি। থুনা থুনা হোংই হায়বসি পুন্মক্লা খণ্ডবা ওল্লনি। লায়র-চুদংনবা পাখং অম্না লৈতনা অরৈ শাদুনা লিক্কোল শাম্বদা, সিনেমা য়েংবদা অমসুং হরাও তয়ামদা মমাম্বদগী হেন্না

তৌগে খল্লিবদু মশাগী নাপলদগী পোকপনি। করিসু নত্তবদা জগোই শাবী  
 অমদা মমামবগা তাম্মা তাম্মদুনা শেল থারীবদু মশাগী নাপলদগী পোকপনি।  
 মতীক মগুগদগী হেন্দোন্ধা থবক তৌরুবা কাঙবু অদুগীদি য়াম্মা থুনা  
 অরাবা হেক হেক ফংই। চাবা, থকপা, শেংপা অমসুং হরাও তয়ামদা  
 চাদীং তৌবদা ইনাক-কৈরাক খুনবা মচা অমগা ক্রক ক্রক য়েংননা “মানা  
 কৈদা হেনবা ঐনা কৈদা রাংপা” হায়দুন মপুক্কীংদা নাপলগী মতুংইন্না থবক  
 তৌথোরকুবা পাখং অদুদি খোংজি য়াওদনা পাইবা তেলজাগুন্না খুদোংখীবগী  
 নুংশিংনা য়ৈদুনা উরু উরু লৈদুনা মাঙগনি। তাম্মবা তারবদি মরম ওকপা  
 লাইরিক ফবা, জ্ঞান লৈবরোমদা তাম্মগদবনি। মদোমদা ময়্যাই কাজবা ওল্লবদু  
 ঐ মরম য়াম্মা ওক্লে অমসুং লাইরিক ফরে হায়না নাপল খক তৌফম থোক্তে।  
 “বাতোলনা রাংলগা কাকনা ফমদেকই” হায়বা পাউরৌ অদু তাদুনা  
 তোকই, নাপল চাউবা মীবু মরুপ-মপাং, শাগৈ-নাতৈ অমসুং মহাক্কা  
 তিন্নরুবা মী, খুদিংমক্কা নুংশিদে হায়বসি খক কাউরোইদবনি। মীনা  
 থাগৎলক্কা মপুক্কীংদা ময়্যাই মখল অমা কারত্তুনা নাপল তৌরকপা মীদু  
 মীনা হোইরগা চংপা মনগুস্বনি। মরম অসিনা মতম চুগ্গদা ইথন্তনা ইথন্তবু  
 চাং য়েংজগদবনি। নাপল কারকপা মতমদা নাপলগী ঈথক অদু থুনা  
 নেমথগদবা অথোইবা উপায় অমদি নোংথক্তা য়েংখংপনি। মপান নাইদ্রবা  
 আকাশ অমসুং নুম্বিং, থা, থরান্দিচাক য়েংলগা ইথন্তগা তাইবঙগা  
 চাংদম্মরুগা খঙহৌদনা নাপলগী মন্ত্তা পুক্কীংদা ঈশ্বরগী প্রেমগী ঈথক  
 হৌরককনি। সংস্কৃতকী রাইহেদা চাউথোকপা শব্দ অসি মখল অনি শুই।  
 মদুদি :- দম্ভ মশাগী মতীক মগুগদগী হেন্না হায়জন্দুনা অতোপ্পনা মহাকপু  
 ঈকাই খুল্লনবা অমসুং উশিংনবা হোংনবা অমা, অদুগা=দর্প=মশাগী তৌবা  
 ওম্মা মতীক মগুগ অদু উত্তুনা মীনা মাবু ইকাই খুল্লবা হোংনবা অমা। অনিমক  
 অথোই অহেন নাইবা ফত্তবা গুণ জাক্জনি। মদুগী মন্ত্তা মশাগী অশেংবা

অশোনবা অরানবা অদু উত্তুনা হান্ননা পরিচয় গীহৌবনা অশিংবা জ্ঞান  
লৈবা মী অমগী খুদম ওইরকই। অশেংবমক্তি মরমচং ফজবা রাইহে রাতা  
নীংথিজবা নোল্লুকপা মীবু অতোপ্পনা ঈকাই-খুন্নে হাইবসি কাউফদে।

### কল্লক কঞ্জাওবা

অতোপ্পনা ঐঙোন্দগী হেনপ্রগা পুক্রীংদা নুংনাংদুনা অরানবা থবক  
কয়ামুক তৌরকই। ইশাদা করম্বা দোষ লৈদুনা ঐনা অসিগুম্বা ফিভমদা  
লৈরগা মীনা ঐঙোন্দগী হেনপ্রিবনা হায়বদু রাখল ইতৌ তৌদনা ঐনা  
কল্লকউরিবা মী অদুবু কল্লক য়েংথীরুরিবা মী অদুদি মরন্নাইগী ওইজবা  
কয়ামুক মাঙলবনি। মীনা চাউখংপ্রিবা ফিভম অদু ইশানা তান্দুনা চাওখংকে  
নত্রগা ঐসু অফবা মী অমা ওইগে খন্দুনা হোংনরকুবদি কল্লকউরিবা মী  
অদুবু নুংসিরকপা ওমই। নত্তুদুনা মীনা চাওখংপ্রগা “তৌজবশারিবসে”  
হাইবা পিক্রবা রাখলনা পুক্রীংদা তোংলদুনা মী অদুবু মাংহগ্র নত্রগা মিংচং  
থীনবা অমসুং মহাক্সি ফন্তনবা থবক খক তৌবা হৌন্নদে। ঐনা কল্লক  
য়েংথিরুবা মী অদুবু ঐনা হন্না হন্না মীঙোন্দা নিন্দা তৌরুবসি য়ান্না তোল্পবা  
মীগী পুকচেলনি। মীগী দোষ গাঙনরুবগী মন্ত্তা ইখন্ত্তাগী দোষ মীঙোন্দা  
হায়দোকচবা অমসুং ইরন্নাই চুমথোক্রুবা হোংনরক্লিবা মী অদু মতম খরগী  
তুংদা লৌশিং লৈবা মী অমা ইরাই লায়না ওইবা ওম্লকই। মীগী মরাল কয়া  
লৈদুনসু ঐঙোন্দগী হেনপ্রবদি মহাক্সা ঐঙোন্দগী হেনবা মগুন কয়ামুক  
লৈদুনা তৌরিবনি। মহাক্সা ঐঙোন্দগী হেনপ্রিবগীদমক ঐনা মহাকপু  
নুংসিদ্ৰবদি ঐসু চাওখংপা ওম্নোই। মঙোন্দগী হেন্না ঐসু চাওখংকে হায়না  
খল্লবদি মহাক্সা ঐগী ফিদম ওইবা তাই। মরম অদুনা য়েংথিবগী মন্ত্তা  
নুংশিবনা মহাকপু খুদম চল্লবদি ইখন্ত্তাগী থম্মোয় অসি খঙহৌদনা কল্লকপা

মৈচাকী মহন্তা প্রেমগী অমৃত অমা ফাওরজুনা পুক্রিং হকচাং পুন্নমক ঈংথহনবা ওন্নকই। কল্পক কনজাওবা মী অমগী মমিত্তা অমসুং মহাক্কি রাখলদা অফবা অমত্তা নীংথিনা উবা ফংদে। মতম লৈবা খিবিক্তা মহাক্কি থরায় অদু মকা লাম্বা ওমদে পুক্রীংবু মকা লাম্বদবা মী অদুদি লৌশিংগী মঙাল ফংবদা মতিক চাদ্রবা নুপা অমনি। মীঙোন্দা নোঞ্জরোই অমসুং হায়জরোই হাইবা রাখল অদু পুক্রিংদা কন্না ফারক্কবসু ইশাগী অরাংপা শরুক অদু ইশানা কন্না তাঞ্জদুনা ফংনবা হোৎনগদবনি। তৌইগুশ্বসুং অতোপ্পবু নুংশিদবা চুমদে। অতোপ্পনা উশিং থওইবিরক্তবসু মদুগীদমত্তা লমন খুল্লবা মঙোন্দা ওংলুবগী মদুত্তা ঈথস্তা পংচদুনা ইশাদা তুমদুনা লৈরিবা শক্তি পুন্নমক হৌদোজুনা শীজিন্নগদবনি। মতম পুন্নমত্তা কাউরোইদবদি ঈশ্বরদি মীচং মিখাই নাইদে হাইবসিনি। মানা মানা হোৎনজবগী মতুং ইন্না ইবুংঙো মহাক্কি শক্তি পীরক্কিবনি। ঐসু মঙোন্দগী হেন্না কন্না হোৎনজরক্কবদি করিগী পীরক্কোয়। বারেম থৌরেমগী লাইরিক পাবগী মহন্তা য়াল্লা নংলমবদগী অমসুং বারম্বদগী চাউখংথিবা মহাপুরুষ কয়গী পুন্নি বারি পাদুনা ইশানা মহাক্কি ফিদম লৌদুনা ইশানা ইশাবু চাওখংনবা হোৎনগদবনি। ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর করন্না ফিভমদা লৈরশ্মি? মহাত্মা গান্ধী অহানবদা করম তৌরশ্মী। করন্না কাইনথংদা চাউখংথি? হাইবনচিংবা রাখল অসি ইথস্তা ওরাইজগদবনি। সংসার অসিদি হোৎনবা কনবা মীগীনি। পুক্রীংগী থৌনা, হোৎনবগী খোঙথাং যাওদনা কনা অমতা চাওখংপা যাওথিবা নন্তে। খৎন-চৈনবা, হুম্বা, অমনা অমবু পীকথননবা হোৎনবগী মহন্তা পুক্রীং রাইশংনা তৌগদবা ইথৌ অমদা ইশাগী চাওখংকদবা লম্বীদা পোথাবা লৈতনা তকশিল্লগতা থোকপা অমা লাক্কদবনি। তাইবংপান অসিদা লৈরিবা মী খুদিংমক, জীব খুদিংমক ঐগুন্না ওজুনি নীংদুনা মীনা বারগা রাবিবা, মীনা নুংঙাইরগা ঐনা নুংঙাইবনি হায়না খন্দোকপা ওন্নবদি কল্পক

কঙ্কাওবগী রাখলনা পুক্ৰীংবু খক রাই চিলহনবা ওল্লোই। ঐ অমসুং ঐগী (অহং মমতা) হায়বা কল্পবা খৌরীনা সংসারদা পুনশিন্দুনা থশ্মিবনি। অতোপ্পদা লৈবা অফবা গুণ পুন্মমক নীংখিনা য়েংবা হৈরগা ইশাদসু পুশিল্লকপা ওমখি। লমচং ফজবা, পুকচেল চাউবা, মগুণ লৈবা মীবু ইকাই খুমনবা ওম্বা মী অতোপ্পগী বিদ্যা বুদ্ধিবু শীংথানবা ওম্বা মীনা স্বাইগী কাম্বা থবক তৌবা ওম্লকই। মশানা মশাবু মথস্তা মথকলোমদা কাখংচবা ওমই। ঐখোয়না কাউরোইদবদি ইশা ইশানা তৌজপ্রিবা থবকী মইহে (কর্ম ফল) চাবা শোয়দ্রবনি। ইশাগী অরাংপা ইশানা মেনখংচবা নত্তনা কমানা মেনখংপীরগনি?

## চীঞ্জাক

পুক্ৰীংগা হকচাংগা স্বাইদগী হেন্না নকরবা মরীনি। অদুগা হকচাং অসিদা চীঞ্জাক্তগী ওল্লকপনি। চাপ্রিবা চীঞ্জাক্তগী হকচাংগী ঈ ওল্লগা হকচাংগী মফম খুদিংমক্তা শীনথুনা চেন্দুনা শেমগৎ-শাগৎকদবা মচাক মথৈ যোল্লিবনি। চীঞ্জাক্তা যাওপ্রিবা মাঙবা যাদ্রবা অনু পরমানুগী শরুত্তা পকপ্রিবনি মতীক ময়াই মথৈ রাখলগী যুমফম ওইরিবা থোপ্তা তুংলরিবনি। মরম অদুনা চারুচারুবা পোং অদুগী মতুং ইন্না রাখলসু ওল্লি। ছান্দোগা উপনিষদতা ইরি, মদুদি :- চাপ্রি থকপ্রিবা চীঞ্জাক পুন্মমক অসি শঙ্কোন অহম থোকই। স্বাইদগী হেন্না পৌবা শরুত্তা থী, যুং, হুমাংনচিংবা ওন্দুনা মপান্দা থোরকই। অনিশুরকপদা ময়াই ওইবা শরুত্তা হকচাংগী মচাক ওল্লি। অদুগা অহমশুরকপা স্বাইদগী হেন্না কুপ্পা চীঞ্জাকী শরুত্তা পুক্ৰীংগী মচাক শাগৎলি। মরম অসিনা মী অমা মশক খঙগে হায়রবদি মহাক্তা তিন্নরিবা মরুপ মপাং মশক খঙউ হায়বগুপ্পা মী অমগী পুকচেল খঙগে হায়রবদি মহাক্তা চারিবা চীঞ্জাক মশক খঙউ হায়বদা হায়মনবা

থোক্লেই। তাইবংপান অসিদা লৈরিবা থরাই পানবশিংগী মনুংদা মখোয় মখোয়না চারিবা চীঞ্জাকী মতুংইন্না পুকচেল খোসজেনসু তোঙান-তোঙান উবা ফংগনি। মরম অসিনা পুকচেল ফাদুনা হকচাংগী মচি ওইবা ফস্বীবু চ্যেকশিনা য়োকে খল্লিবা মী অদুদি ইহান হানবদা চীঞ্জাকী মরমদা য়ান্না চ্যেকশিনবা তাই। হিংনবা চাগদবনি, চানবগীদমন্তা হিংলোইদবনি। লৈয়েংগী মখা পোন্দুনা চানীংবা চারগা লোইরে খল্লিবা মী অদুগী ময়া অমসুং মরৈদি মরম্নাইগী মোংফম তৌজরবনি পুকচেল ফাবা হৌগদবদি চীনঞ্জাক্তগী হান্না হৌগদবনি। মরম অদুনা করি করম্বা চীঞ্জাক চারগা মশা মনুং শেংনা থমগদগে অমসুং মবুকচেল ফাবা ওমগদগে হায়বগী মরমদা য়ান্না চ্যেশিনফম থোক্লেই। গীতাগী মত মতুং ইন্না চীঞ্জাক অসি চাউরাক্লা মখল অহুম থোক্লা খায়দোকপা য়াই। মদুদি :- সাত্তিক, রাজসিক অমসুং তামসিক আহার। মদু চারগা পুলি হেনগৎপা, ব্রাখল চাউখৎপা, পাজল হেনগৎপা, অনাবা ফহনবা, নুংঙাইবা, পেনবা, হরাওবা, থোৎপা হকচাংগী মচি ওইবা অমসুং য়েংবদা পুক্কীং হুবা চীঞ্জাক মখলশিং অদুনা সাত্তিক আহার কোঁই। য়ান্না শিনবা, অথৈবা, মৈগুম্বা শাবা, য়ান্না য়াকপা নাতোন্নচিংবা পীং পীং কাবা, মদু চারগা হকচাং নাগনবা অমসুং অরাবা পোকপা চীঞ্জাক অদুবু রাজসিক আহার কোঁই। অমসুং অপুন্না, মহাও কল্লবা, চজীক, লুখাক অমসুং মচি ওইবা শরুক মথৈ লৌথোকগ্রগা কান্দ্রবা শরুক, মখোয় অদু চারগা হকচাংদা তুম্ননীংবা, ওগান মাঙবা অমসুং তনথবা পোকপা চীঞ্জাকশিং অদুমথৈ তামসিক আহার কোঁই।

পুকচেল ফাজীনগে অমসুং বুদ্ধি লৌশিং চঙথোনগে অমসুং মশা মউ ফন থমগে হায়না খল্লিবা মীশিংনা মথকী চীঞ্জাক মখল অহুম অসিগী মরম্ভগী সাত্তিক আহার অসি চাগদবনি। মসলা য়াওদবা অতেকপা মনা মশিং মই মরোং অমসুং কমলা, চম্প্রা, কিহোম, হৈনৌ, কিশমিস, বদাম, লৈপাক হরাইনচিংবা হৈ-রা শঙ্কোম অমসুং শঙ্কোমদগী থোকপা পোৎ

অয়ান্ধদি সাত্ত্বিক আহারগী মনুংচল্লি। তৌইগুন্সুং মহাত্মা গান্ধীজীনা চাংয়েংবদা অসুন্না ইবস্মী “ঐনা চহি তরুঁক চাং য়েংবদা হৈ অমুনবা, কিসমিস বাদামনচিংবা অকংবা হৈ চারিঙৈ মতমদা পুকচেল লাকপা য়ান্না লায়রস্মী। তৌইগুন্সুং শঙ্কোম থরুঁকপা মতমদা হকচাংদি ফগংলি হায়ববু পুকচেল ফাবা অমসুং ব্রহ্মচর্য্য ঙাকপা বানা থোকখি।” স্বামী শিবান্দ দনচিংবা তশেংনা লমবোইয়বা মীনদি হৈ অমসুং শঙ্কোম চাবদা আপত্তি তৌদে। হরাইগী মনুংদা মুগ, চানা, মায়রোংবীদি চাবদা কান্নে, মতীক ময়াই কন্দে। অদুগা মঙ্গল, মশুরিদি মতা অমা ওইনা হকচাংদা ময়াই কাবা পোকহল্লি। ঘী, থাউদা য়ান্না তাউরবা অচাপোং, অপুম অশা, শা-ঙা ইরোনবা, উতি, আচার, শোইবুম, হরাইচারদি ব্রহ্মচারী অমা ওইগে খল্লিবা মীনা পুমথা থাদোকদবনি। য়েরুম অমসুং তিলহৌ, চনমদা হকচাং ফগৎনবা বিটামিন অমসুং মিনরেল সলট কয়া য়াওদুনসু ব্রহ্মচারী অমগী চীঞ্জাক্তি নত্তে। মরমদি মখোয়দা কামগী ঈথক ঈরাং হৌগনবা মচাক কয়ামুক য়াওরি। চুরুট, বিড়ি, য়ু, চানচিংবা মহৌশানা ময়াই কাবা অচাপোত্তি থোইনা পল্লুদুনা কান্নদে। মখোয়দি চারু-থকলুবদি লায়রদুনা মমিংদা পনবদা হকচাং অমসুং লমচং মাঙহনবা চীঞ্জাক ঙাক্তনি। লম হেনবশিংগী চীঞ্জাক্রি। “চীঞ্জাক্রী মরমদা স্বামী বিবেকানন্দনা মতৌ অসুন্না তারুস্মী। চীঞ্জাক শেংলপা রাখলসু শেংই হায়বা শ্রুতিগী রাসি শঙ্করচার্য্যনা মতৌ অমসুন্না হন্দোক্রস্মী আহার হায়বসি ইন্দ্রিশিংগী খৌরনুনি। অদুগা রামানন্দ স্বামীনা আহার হায়বদি চীঞ্জাক্তবুনি হায়না লৌদে। ঐগী মততি অনিমকী রা লৌই। ইন্দ্রি লাকশিনবগা চীঞ্জাক্রী মরমদা অফ-ফত্তা রাখল তৌদুনতা লৈবগা অনিগী মরত্তা ইন্দ্রি লাকশিনবগা হোৎনবনা মরু ওইবা থবক্রি। ইন্দ্রি লাকশিনবা ওল্লবগীদমত্তা চীঞ্জাক্রী মরমদা অফ ফত্তা রাখল তৌগদবনি। যোগী অমা ওইনীংলিবা অমসুং মপুন্দিদা চাওখৎপা পান্নিবা মী অমনা থা



কয়ামরুম চাক, মনা-মশীং (নিরামিষ আহার) হবাই, শঙ্কোম্ভটিংবা চাদুনা লেনগদবনি। অদুম তৌরবদি মশানা হোৎনজরিবা খৌরমদা খুদোংচাবা য়ান্না ফংগনি। অদুগা কাহেন্না হোৎজরোই অমসুং মরম্নাই থবক্কা লোয়ননা খর খরদং হোৎনজগে খল্লিবা মী অদুগীদি শা-ঙা চারগসু হেন্না চাশীন্দনা তুস্বা ওল্লা চারগসু য়াগনি। চাবদা য়ান্না চ্যেকশিনগদবনি। ওম্বমথৈ নুংশিং নুংশা লাংবা লমদা লৈগদবনি। খোঙনা য়ান্না থাপনা চৎথোক্কাদবনি অমসুং য়ান্না নোমগদবনি। অনাবগী হৌরকফমদি অরানবা চীঞ্জাক্তগীনি। অফবা, অশেংবা চীঞ্জাক ওইদুনসু চাবগী চাং হেঞ্জিন্না চারবদি অহোয়নদুম পুক্রীং হকচাং মাঙহল্লি। হেন্না চাশীল্লগা হকচাংগী চাবা তুল্লবা যম্ভশিং অসি য়ান্না অপনবা লাকই। খুদমগী মশক ওইনা য়াদা ঈশিং পীকথল্লা উমশিল্লগা চীন তেংবা য়াদে। খরা হাঙহল্লগা চীন নীংখীনা তেংবা য়াবগুম খরা হাপ্পপ চারগা তুস্বদা য়ান্না খুদোং চারকই।

মরম অসিদা পুক রাই চিলহন্দনা হকচাং য়ান্না কোমনা পুক্রী শরুক মরি থোকপগী শরুক অমা হাঙনা চাগনি। হকচাং ফনা থস্বা ওম্ববগীদমস্তা চঙগদবা চীঞ্জাক্তি থোইনা শেল চঙদে। আতাগী তল, নত্রগা চোইদবা চেং, মনা-মশীংগী এঞ্জাং, হৈ-রা শঙ্কোম খরতগা চারগসু হৌজিক্কী বিজ্ঞান্না পুথোক্লিবা ভিটমিন অমসুং মিনরেল সল্টনচিংবা শরুক মথৈ অদুম য়াওজরমি। মসিগী মথস্তা মুন্না খঙজিনগদবদি লৈ অমসুং ইন্দ্রিশিংগী মনাই খক ওইদনবা লাক্কাগদবনি। স্বামী শিবানন্দজীনা চীঞ্জাক্কী মরমদা ইরস্বা ব্রা অমগা অমুক তপশীল্লগা চীঞ্জাক্কী ব্রাসি তেনশিজুরগে। শা-ঙা চাবা মী অমনা সাইন্টিষ্ট অমা ওইরকপা য়াই তৌইগুম্বসুং সাধু অমসুং মুনিগী পুকচেদি চেনবা ওল্লোই। মরম অসিনা পুক্রীং, হকচাং, অমসুং ব্রাখল অহুম্বক চাওখপা ওল্লবা অশেংবা, অফবা, হিংসা য়াওদবা চীঞ্জাক চাগদবনি। (চীঞ্জাক্কী মরমদা মুন্না খঙগে হায়রবদি ঐনা ইজবা চীঞ্জাক পাবিয়ু)।

হকচাংদা কান্নগদবা অমসুং মচি ওইগদবা চীঞ্জাক চাং নাইনা চারগা মপুং ফানা পুক্রীং হকচাং অমসুং থরায় চাওখংহনবা ওমই। মরক মরক্তা চরা হেনবা যান্না কান্নে। পুকচেল ফাবদা চরা হেনবদি অঙাওবা শাগোল লাকপদা শাজে চঙগুস্থনি। হকচাং মনুং শেংনা থল্লগা পুক্রীংসু শেংলকপা ওল্লকই। চাখি-থকপ্রিবা অচাপোৎশিংগী মতীক ময়াই চমহন্নবা স্বাইদগী ফরবা খুংলায় অমদি মরক মরক্তা চরা হেনবনি। চয়োল অমগী মনুংদা অমুক, ওমদ ওমদ্রগা চয়োল অনিগী মনুংদা অমুক্তা চরা হেন্দুনা চাবা তুল্লবা যন্তশিং অসি পোথাহনবগা লোয়ননা পুক্রীংসু বারক্কদবনি। চরা হেল্লিঙে নুমিৎ অসিদা থীরিন্দা লৈবা অপুম অশা শেংদোক্কবদি হকচাং মুনং শেংবত নন্তনা পুক্রীংসু শেংলকই। চরা হেনবগী কান্নবা অকুপ্পা বা যান্না লৈরি। মহাত্মা গান্ধীজী, বুদ্ধ মহম্মদ, যীশু খৃষ্টনচংবা মহাপুরুষশিংনা চরা হেনবগী পান্নৈনা ওল্ল ওল্লবা থবক পাঙথোক্কশ্মী। পুকচেল নীংথীনা ফারকপা ওল্লক্কবা অমসুং ব্রাখল চোইরবদি চরা হেন্দুনা হকচাং অমসুং লমহেনবা ব্রাখলবু দণ্ডি তৌবসি মপা লৈত্রবা খুংলায়নি। একাদশী, পুর্ণিমা আমাবশ্যদা হিন্দুশিংনা চরা হেল্লিবসিগী মনুংদা কান্নবা বা কয়ামুক লৈদুনা তৌরিবনি। হকচাংগী হিংবা ওল্লবা জীবনী শক্তি (Vitality) অসি মপান তাইবংদগী হকচাংদা চিংশিল্লগা তুংশীন্দুনা থল্লবা অরায়বা অমসুং শেল চঙদবা ইশানা চাং য়েংজরগা হেজ্ঞা নীংথীনা খঙবা ওল্লবা পান্নৈ অমদি চরা হেস্থনি। চরা হেল্লিঙে অমসুং মৌন-ব্রত (বা ওঙদনা তুমিন্না লৈরিঙে) মতমদা অরু অরুবা ব্রাখল খন্দুনা পুল্লি লানফমদা কান্নবা হীরম কয়ামুক খঙবা ওমগনি। চরা হেনবনা স্বাইদগী হেন্না ফরবা অমসুং হোঙলবা লায়য়েংনি। হকচাং ফহনবতা নন্তনা পুক্রীং শেংহল্লি। মহাত্মা গান্ধী।

## শাজেল

হকচাং নাদ য়েজনা থস্বা ওল্লবা হকচাং শাজেল হায়বসি অথোইবা পাইসৈ অমনি। শাজেল ব্রাংলবা মী অমগী মশাদি লায়নাগী তুংনফমনি। মরম অদুনা হকচাং মনুং শেংনা থস্বা ওল্লবগীদমত্তা হকচাংগা চুনবা শাজেল তৌগদবনি। ইউরোপ, আমেরিকাগী মতৌ তমদুনা শেল থুম য়ান্না চঙবা অমসুং হকচাংগী তোং য়ান্না কলহনবা শাজেলদি ভারত মচাগী মাঙনবগী মশক্লি। হকচাংগী তোং কল্লবা অমসুং শাবান ফজরগা লোইবা নস্তে। পুকীং হকচাংসি ফহনবগা লোয়ননা শিংলিসু ফগৎহল্লবা হোৎনগদবনি। শিংলি ফরবদি থোপসু ফরকই। থোপ ফরগা ব্রাখল খনবা ওল্লবগী শক্তি হেনগৎলিবনি। “অপঙ অথৌ” হায়বা শাজেল তৌদুনা হকচাংদি ফহল্লগা থোপ ফহন্দ্রবদি শাজেল তৌজমনগী করিসু কান্নদে। শাজেল পুম্মমত্তগী অঙাংদগী অহল ফাওবদা চপ মান্ননা কান্নবদি অমুক নত্রগা নুমিংদাং ব্রাইরমদা হরা চাবা চৎপনি। নোংমগী হঙ্গৎ হন্দা য়ামদ্রবদা মাইল মরি চৎলবদি মী অমগী শাজেল মতীক চাবা অমা ওইবা য়াগনি। অদুগী মথংদা যোগ আসন মতম কক্সা ফমগনি। যোগ আসন চাং নাইনা ফল্লবদি হকচাংগী শিংলি ফগৎলকই অমসুং ঈগী ঈচেল পলহন্দে চাবা তুমহল্লি অমসুং খোঙ খুং হামবা নুংঙাই। থস্মোয়দা অকনবা থবক পীদবা মরম্মা শাজেল তৌরবগী হকচাং শোকহৌবা লৈতে। শ্বরগী শাজেল মশানা য়াওজবনিনা থবাকী মখল মখা অয়াস্বা লায়না কোকহনবা ওম্মী। শ্রীমদুমদার হায়বা “এথেলিক ইণ্ডিয়া” গী ইডিটর - (হকচাং শাজেল, অকল-অথৌগী চেগী ইডিটর) অমা গেস্তাইটিশ কৌবা লায়না অদুনা হিদাক লাংথকী লায়য়েংবনা ফবা ওমদ্রবদা সর্ববাক্স আসন্নচিংবা যোগ সাধন খর তৌরগা ফবা ওমখি। মহাকী মত্তা হকচাং শাজেলগী মনুংদা যোগ আসননা স্বাইগী মকোক্লি হায়না লৌই। পণ্ডিত জব্রাহরলাল নেহরু চাং নাইনা শির্য়াসন (করোংচাক মুংবা) অসি

তৌই। যোগ সাধন অসি ইউরোপ অমসুং আমেরিকাগী ইউনিভার্সিটিদা রিকোগনাইজ তৌত্রে। ফুট ২০০০ (লিশিং অনি) শাংবা ফিল্ম ইণ্ডিয়া কলচর নং ওয়ান কৌবা অমা ভিয়েনা ইউনিভার্সিটিগী প্রোফেসার, অমনা যোগ আসন ময়াম অসি তমদুনা নোংচুপলোমদা শম্ভেদাঙ্কি। হকচাংগী লুর লুরবা লায়না যোগ আসনা ফহনবা ওম্মী হায়নসু মখোয়না শম্ভেদাঙ্কি। মরম অসিনা ছাত্র খুদিংমক্কা যোগ আসন অমসুং সূর্য্য নমস্কারনচিংবা থায়নগী যোগীশিংনা তৌরন্নিবা অসি থিজিন্দুনা অমসুং ওরাইদুনা পুক্রীং, হকচাং, থরায় অজ্জম্বকী চাওখৎনবা হোৎনফম থোকই।

## ডাইয়েরী থম্বগী কান্নবা

তাইবংপানদা লৈরিবা পোং খুদিংমক মহৌশাগী ওইবা হোংবা যাদ্রবা পথাপ অমগী মখাদা মশা মশাগী খৌদাং অমমম ইটৈ লৈ। গ্রহ, উপগ্রহনচিংবা পুন্মক নিয়ম অমগী মখা পোল্লি। নুমিৎ, থা, থরান্দিচাক্কা চিংবা অসি মতম নাইনা থোক্কাই অমসুং মতম নাইনা তাখি। চহি অমগী মুনংদা ঋতু তরুকা ওলা ওলা থোক্কাইবা খৌদোকশিং অসিসু অসি মঙায়। ঐথোয় মীওইবসু ইশাগী ইখৌ পাঙথোকপা ওম্ববগীদমক্তা নিয়ম কয়ামুকী মখা পোন্দুনা থম্বা তাই। নিয়ম অদুগী মখা পোন্না চতুনা ইখৌদাং অদু পাঙথোক্কা হোৎনরবদি থবক তৌবগী অপনবা অমত্তা লাকপা ওম্মেই। অচৌবা মহাপুরুষ মখে ডাইয়েরী থম্বা। বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলিনদগী পুন্জিগী বারী নথোয় অয়ান্না পারল্লগনি। মহাক্তি নুমিৎ খুদিংগী মহাক্কা তৌখিবা খৌদোক খুদিংমক ডাইয়েরী শুদুনা থম্বা। অরানবা থবক কয়ারক তৌত্তবগে অমসুং অচুন্না কয়ারক ঙাকপা ওম্ববগে হায়বদু তুমলমদাই মতমদা হিসার তৌদুনা য়েংই। লানপ্রবশিং অদুনা মবুত্তা অফ-ফল্গী মরমদা মুন্না

ব্রাহ্মল তৌহৌই অমসুং তুংদা অমুক তৌদনবা চ্যেকশিল্লা হোংনৈ। অদুগা নোংমগী মহাক্লা হেক তৌগদবা থবক পুম্মমক অমুজ্জগী তুম্মমদাই ফাওবগী রুটিন অমা শেমদুনা থমই। ঘড়ী অমা চাবী থারগা মথস্তা চাবিনা লোইদ্রিবা ফাওবা চংপগুম্মা মহাক্লা শেমস্ত্রিবা রুটিন অদুগী মতুংইল্লা চংলি। মহাত্মা গান্ধী মশামকসু মহাক্কী মরল্লাইগী লইনা রুটিন অমা শেমদুনা থম্মী অমসুং ছাত্র খুদীংমস্তা নুমিৎ খুদীংগী ডাইয়েরী থম্মু হায়না পাউতাক পী। মীওইবগী ব্রাহ্মলগী কাচিন কাচিন্দা থৌওইদবা কৌবা হরানবা কয়া থুপুনা লৈ। মথোয়না মীওইবগী পুলি অসিবু অরাবা অমসুং খুদোং থীবরোমদা চিংশিন্দুনা খুদোং থীহল্লি। ইশানা তৌররৌই হায়দুনা লেপখিবা থবক কয়াসু শোয়থরজুনা ঙাকপা ওমদবা অমসুং মীগী থৌইনশিন্দগী কায়রকপা কোঙ্গায়নি। অসিগুম্মা মতমদা রুটিন অমা শেমদুনা রুটিন অদুগী মতুংইল্লা চংনবা হোংনবা অমসুং ঐনা তৌখিবা থবক কয়ামরুম ইশিন্দুনা থম্মগা মদু বিচার অমুক তৌবনা পুক্রীং ফাবদা খুদোং চাবা হেল্লি। মতমগী মমল মশক খঙলকই অমসুং ইশাগী চাওখংপা অমসুং লৈখাতাবা মশক খঙদুনা অরানবা চুমথোক্লবা হোংনবদা খুদোংচাবা কয়ারক ফংই। মরম অসিনা নপুলি অদু চাওখংপা পাম্মবদি ওসিদগী হৌনা ডাইয়েরী থমলো। যমগী সেক্রেটারী চিত্রগুপ্তনি। ঐখোয় থম্মোয়বুসু “চিত্ত” কৌই। থম্মোয়দা গুপ্ত থুপুনা লৈবসু চিত্রগুপ্তসু কৌই। তৌস্ত্রিবা অফ-ফন্ত থবক খুদীংমক হিসাবনা ইশাগী ঈরান ইশানা চুমথোকচবদা মতেং য়ায়া পাংবী। অফবগী হিসাবন হেল্লগা পুলি ফজনা মইহে য়ানগদৌরিবনি।

## ঈশ্বরদা লৈশি লৈখোনবা

ঈশ্বরদা লৈশি লৈখোন্দুনা খুরুমজবা হায়বসিগী অঙকপা শক্তি অমা লৈ। মহাত্মা গান্ধীজী নুমিৎ খুদীংগী মতম নাইনা ঈশ্বরদা প্রার্থনা তৌই। পুক্রীং শেংনা, থরায় য়াওনা ইবুংঙো মহাকী মফমদা হায়জবা অরেশ্বদা খক মাঙদে। ঈশ্বরদা নুমিৎ খুদীংগী খুরুমজবা কান্নে কান্নদে হায়বা খক য়েংলোইদবনি। মরমদি মীওইবগী রাখল অসিনা মহাকী মপান নাইদ্রবা মতীক মগুণ খঙবা ওম্বা হৌনদে। তাইবংপান পুন্মমক মহাকী খুংশেম্মি। মহাকী মশক উবা ফংদ্রবসু মহাকী খুংশেম অসিনা মহাক লৈ হায়বসি সাক্ষীনি। মহাকী মফমদা ইশাগী অরানবা দোষ কয়া অমসুং পাঙথোকচবা ওমজদবা অশোনবা গুণ কয়া কোকহনবিয়ু অমসুং অচুম্বা লম্বীদা চিংশিনবীয়ু হায়না খুরুমজরগা মতম খরগী তুংদা খঙহৌদনা অঙকপা থৌনা কয়া ইশাদা ফাওরজুনা ইশাগী অরানবা চুমথোকপা ওম্বকনি। ঈশ্বরদি অমতনি, অনি শুদে। মহাকী মমিৎদি মপান নাইদে। তাইবংপান অসিদা মীওইবনা মানা মানা পাম্বা শাজৎ কায়ামুকী অপুনববু ধর্ম হায়বা থোনজিন্দুনা তোঙান তোঙানবা নীতি শাজৎ লৈদুনসু অশেংবমক্তি ধর্মগী মরু ওইবা শরক্তি অমত্তনি। মান্দদবা ধর্ম ময়াম অসিগী মনুংদা মানবা অমনা, লিকপু লংলা অমত্তনা লেংদুনা থম্বগুম মহাকী লেঙদ্রবা য়াথংগী লংলানা তাইবংপান অসি পাল্লিবনি। থরায় পানবা পুন্মমক মহাকী প্রজানি। অদুগা তাইবংপান পুন্মমক মহাকী অরেপ্পা পথাপ অমগী মখাদা পাল্লিবনি। ধর্ম খুদীংমক্সা য়ানরি মদুদি ইবুংঙো মহাক্তি মফম খুদীংমক্তা শীনথুংনা লৈ। ঐষোয়না পুক্রীংদা খল্লিবা অমসুং তৌরিবা পুন্মমক মহাক্সা সাক্ষীনি। লান্দবা ওম্বা হৌনদে। মহাকী কল্লবা ময়াগী লীচিংনি। হৌখিবা পুন্মদা অরানবা পাপকী থবক কয়া তৌখিদ্না পুক্রীংদা নীংঙমদবা ফাওরক্সবদি ইবুংঙো মঙোন্দা কোকপীয়ু

হায়দুনা থরায় শোকা হায়জগনি। অপীকপা অঙাং মচানা উফুল রাইফুল  
 শামদুনা মশাদা মোৎলগা মমা মপানা অমোৎপদু কোকনবা মচাবু হেক হেক  
 হোৎনবগুম ঈশ্বরনসু ঐখোয়না তৌহৈ তৌহৈদবা থবক কয়া তৌরুবদু  
 কোকপিনবগীদমস্তা কয়া হোৎনবিরিবনি। মরম অসিদা ইবুংঙো মঙোন্দা  
 খুরুমজবদা পুকীং শেংনা রাখল চোইদনা অচুন্না লম্বীদা চিংবিয়ু, অশেংবা  
 জ্ঞান পীনবিয়ু পোকপগী মইহৈ যাওহনবীয়ু” হায়না হমা হমা হায়জগদবনি।  
 মঙোন্দা হায়জবা অরেন্দা খক মাঙদে। তৌইগুন্সুং অতোপ্পগী মাঙগদবা,  
 তাইবংপানগী রাগদবা থবক্তি থুংবিরক্তবা য়াই। থম্মোয় শোকা হায়জবদা  
 ঈশ্বরনা য়াবিখি হায়বসি নখোয়না ভারতকী ইতিহাস তন্মদা থেংনরন্সু  
 য়াই। মদুদি হুমায়ুন্না কন্না নারকুবদা হাকিমী মাইবশিংনা কনবা য়াররোই  
 হায়না লেপ্লকুবা মতমদা মপা বাবরনা ঈশ্বরদা মচাগী মহং মহাক শিঞ্জগে  
 মচাবু হিংহনবিয়ু হায়না খুরুমজবদা মচানা ফরকুগা বাবরনা মথরায় থাখি।  
 ঐখোয় খুদীংমকী থম্মোয়দা মহাক লেঙদনা লৈ মরম অদুনা ঐখোয়না  
 নীংশিংলগা অমসুং নৈনরগা অশেংবা জ্ঞান থোরকপা ওমলিবনি। মহাকী  
 মশেক্লা পুকীংদা য়ৈবিরকপা মতমদা অচুন্না মশক খঙজবা ওমজরিবনি।  
 মহাত্মা গান্ধীজীনা সত্যবু ঈশ্বরনি হায়না লৌরন্মী। ঈশ্বর লৈতে হায়রিবা  
 নাস্তিকশিং অদুসু অচুন্সবুদি থাজে। সত্য লৈবা মফমদা চিং (অশেংবা জ্ঞান)  
 লৈ। অশেংবা জ্ঞান লৈবা মফমদা অশেংবা নুংঙাইবসু লৈ। মরম অদুনা  
 ঈশ্বরগী মমিং সচ্চিদানন্দ কৌরমলিবনি। ঐখোয় পুম্মমক নুংঙাইবা  
 থিরিবনি। অশেংবা নুংঙাইবা মশক খঙদবদগী শেরামনা চতুনা  
 লম্মুকুরিবনি। অশেংবা নুংঙাইবগী মহাও খজিক্তংদবু ফংত্রবদি মীনস্বগী  
 নুংঙাইবা কয়া ইরায় লায়না থাদোকপা ওমগদবনি। মহাকী অশেংবা  
 নুংঙাইবদু থিনবগীদমস্তা ঐখোয়না জ্ঞান তাল্লিবনি। ঐখোয়গী থম্মোয়দা  
 মহাকী কপানা চিংনফম লৈত্রবা অশেংবা রাখল ফাওরকপা মতমদা

ঐখোয়না মদু থবজ্ঞা হেক হেক পাঙথোকপা ওমলবনি পুন্সিদা মইহ  
 যানগদৌরিবনি। মায়াসু মঙোন্দগী থোক্লিবনি। নুপা ইন্না ঙা ফাবা ডুম অমনা  
 ঈশিংদা লেপ্পগা ইন হুন্দুনা ঙা ফাবগুম তাইবং ঈপাক্তা হিংদুনা লৈরিবা  
 মীওইবশিংবু মহাক্কী ওইদবা মায়াগী ইন্না কুপুনা ফারিবনি। অদুগা ঙা ফারিবা  
 নুপাদুগী মখোঙদা চাব ঙাদি ইন্দা লকপা যাদবগুম, ঈশ্বরগী মখোঙ থম্বলদা  
 চঙজহৌবা মীদি মহাক্কী মায়ানা কুপ্তে। মহৌশানা মহাক্কী য়াথং কয়া থম্মোয়  
 অসিদা ঙান্দুনা লৈরিবনি। মৈবু মৈখুনা কুপুনা থম্বগুম নুমিংপু লৈচিন্না  
 খনদুনা থম্বগুম ঐখোয়গী থম্মোয়দা মহাক্কী মশেক্সা অশেংবা জ্ঞান ওইনা  
 ঙান্দুনা লৈরিবনি শেংদবা অমোংপা রাখলনা খুমজিন্দুনা লৈবা মরম্বনি।  
 ইশাগী ওইজবত থিবা, হকচাংগী নুংঙাইবত খনবা তোল্পবা ঐখোয়গী  
 পুকচেল অসিনা মহাকপু খঞ্জিন্দুনা লৈরিবনি। মহাক্কী মছং শিন্দুনা  
 মীওইবনা পুন্মকপু অমসুং থরায়পানবা খুদিংমকপু নুংশিরকপা ওম্বা অমসুং  
 খৌজানবিরকপা ওম্বা নুমিত্তা মহাক্কী মঙাল অদু থম্মোয় লক্কাদা অমকপা  
 লৈত্রবা শংবান্নবা অতিয়াদা পুর্নিমাগী থানিন থোরকপগুম থোরজুনা শান্তি  
 ফংগদবনি। মরম অসিনা ঐখোয় পুন্মক পুকচেল অমত্তা ওইনা, খোঞ্জেল  
 অমতা ওইনা, পুক্রীং শোক্সা মহাক্কী মফমদা হায়জসি “হেঃ তাইবংপান  
 পুন্মক্কী মপু মপু ইবুংঙো! তোল্পবা নচা ঐখোয়বু অচুন্না লম্বীদা চিংবিয়ু।  
 অশেংবা জ্ঞান পীনবিয়ু। জগৎ পুন্মক শান্তি ওইহ্নবিয়ু।”

লোইরবা



৩

## তেলেম যোগেন্দ্রজিৎ সিংহী

অশম্বা পুন্ডি-বারী ॥

তেলেম যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ খৃষ্টাব্দ ১৯১৫ জুনগী তাং ১৬, যুমশকৈশা নুমিংকী নুমিদাং পুং ১০-৩০ তাবদা পোকখি। অপোকপা পহৌগী মমিংনা তেলেম চাওভল সিংহ কৌই। মোইবুং অনি পুন্না খোংবা খোংহাংশুনা খোংবা ওম্বগীদমক “মোইবুং অনি খোংবা” হায়না মণিপুরদা খঙনখি। অপোকপী পলেমনা শ্রীমতী তোম্বীমচা দেবীনি। পলেমগী ইশ্বরভক্তি শিংথানিংঙাইনি। নোংজু নুংশা খাক্তনা কৈশামথোং হোদাম লৈরক্তা লৈবী পলেমনা ওসি ফাওবা শ্রীগোবিন্দগী সেবা, দর্শন কায়জদ্রীবি বৈষ্ণবীনি। অসিগুম্বা বৈষ্ণব অমদি বৈষ্ণবী অনিগী ইতোন তোনবা মচা নিপানা তাং ১৪। ১২। ৬৫ ইং লৈপাকপোকপগী অয়ুক পুং ১০-৩০ তাবদা মরুপ-মপাং, সপরিবার খাদোজুনা খঙহৌদনা পরলোক গতি ফংস্ত্রে।

২। সাধারণ ওইবা পরিবার অমদা পোকপনা অচম্বা লাইরিক তম্ফমশং অমদা মইহে তম্বা হৌখি। সমাজগী বিশেষ ওইনা অরাংপা থৌরম কয়া থবক পায়খৎনবগী মমি তাখি। মইহে তম্বিঙৈদা ময়াই ওইবা ছাত্র ওইরম্বী। অঙাং ওইরিঙৈদা লবুক লমহাং, উমং ব্রামংদা মমাম্ববগা চেন চোংদুনা শাম্বা থোইনা পামজরম্বী। অসুন্ম খৃষ্টাব্দ ১৯৩৮ দা মেট্রিক পরীক্ষা পাস ওইখি। অরাংবা শিক্ষা ফংনবগী খুদোংচাবা লৈখিদ্ৰে।

মেট্রিক পাস ওইৰগা মশাবু মতিক চাহঞ্জনবা মাদ্ৰাজগী গনেশাগরমদা চহি অমগা থা মাপনলোম প্ৰাকৃতিক চিকিৎস্যা তন্নগা প্ৰাকৃতিক চিকিৎস্যাগী উপাধি ফংখি। ৰামলালপাল হায়স্কুলদা মতম খৰা ওঝা ওইখি। সরকারগী থবক অমদি ৰিপোর্টৰ মতম খৰা ওইখি। মণিপুৰদা অশেংবা চিঞ্জাক ফংহন্নবা থবক কয়া পায়খংখি।

ঋষিকেশগী শ্ৰী ১০৮ যুক্ত স্বামী শিবানন্দ সরস্বতীদা দীক্ষা লৌৰবা তুংদা আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰদা অকনবা শ্ৰদ্ধা পোকখি। প্ৰকৃতিক চিকিৎস্যা অমদি অয়ুৰ্বেদ অনিগী সমন্বয় তৌনবা লাক্কখি পশ্চিম বঙ্গগী জেনেৰেল কাউন্সিল এণ্ড ষ্টেট ফেকলটী অব আয়ুৰ্বেদিক মেডিসিনা আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰী উপাধি পীখি। ধৰ্মদা মপুক্রিং ওনবগা লোয়ননা ভারতকী (সংস্কৃতিগী) দৰ্শণশিংবু মরন্নাই ওইবা চৰ্চা তৌবা হৌখি। ভারতগী ষড় দৰ্শণ নৈনরগা বেদান্তগী অদ্বৈত সিদ্ধান্তদা চেৎনা থাজখি। মণিপুৰগী অৰিবা সংস্কৃতিবু ভারতীয় সংস্কৃতিগী মিৎয়েংদা উখি অমসুং গৌড়ীয় বৈষ্ণব ধৰ্মবুসু অচেৎপা যুক্ষ্মদা থন্নবা (লাক্কখি) হোৎনখি। বদ্রীনাথ, জগনাথপুৰী, ৰামেশ্বৰমনচিংবা ভারতকী মকুওইবা তীৰ্থস্থান কয়া দৰ্শন তৌদুনা ভারতকী মূণি ঋষি কয়্যগী সেবা তৌদুনা চৰণ ধুলি ফংজখি। পুন্সিগী অৰোইবা শৰুত্তা মণিপুৰগী লাইফমশিংদা ৰিসাৰ্চ তৌখি। গুপ্তকামাখ্যা হায়বদু মণিপুৰনি হায়না প্ৰমাণ তৌনবা লাক্কখি।

৩। ঋষিকেশকী শ্ৰী ১০৮ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতী মহাৰাজগী অহানবা মণিপুৰী শিষ্যানি। গুৰু সেবা ওইনা মণিপুৰ সমাজদা অমুক মহৎ শিনবদা ব্ৰাহ্মগদবা থবক কয়া লাইৰিক ওইনা ইদুনা থস্বীৰক্ষী — ১। চিঞ্জাক ১বা অমদি অনিশ্চবা, ২। ব্ৰহ্মচৰ্য্যা, ৩। য়াইফ য়ুস্থাললোল, ৪। যোগাসন, ৫। অভ্যাং য়োকপা, ৬। য়ুমগী লাইয়েং, ৭। পুন্সিৰোল, ৮। শিদ্ধিহাদক, ৯। গীতান্গী ৰাখল, ১০। তত্ত্ববোধ (অনুবাদ), ১১। নিংশিংনবা পাজল,

১২। প্রার্থনা মঞ্জুরী, ১৩। হরিনাম মহামন্ত্র, ১৪। থা থা খুদিংগী ফোঙবা  
‘আরোগ্য’ ছাপা তৌদ্রিবা লাইরিকশিং :—১। নুশীগী লাইয়েং,  
২। য়ু থকপা থিংবিয়ু, ৩। হকলোন, ৪। গৌড়ীয় বৈষ্ণব দৰ্শণ।

৪। গুরুগী আদৰ্শ লৌদুনা গাৰ্হস্থাপ্রমদা লৈবা মীওইশিংবু  
মতিকচানা লাইয়েংদুনা লেনখি। মীওইবগী পুলিদা চংকদবদি “শূরীৰমাদাম্  
খলু ধৰ্ম সাধনম্” লাইনা চেন্দনা হকচাংবু ফহন্দুনা ধৰ্মগী সাধনা তৌৰগা  
ধাথিক জীবণ ওইহনবনা মহাকী ফীদল্লি।

৫। মণিপুরগী সৰ্বব সধাৰণগী সংস্থান কয়াগা মরী লৈনদুনা  
মৰুওইবা থবক কয়া তৌৰম্মী। শিংথানিংঙাই ওইবা সংস্থানশিংদি ডিভাইন  
লাইফ সোসাইটি, ইম্ফাল শাখা, মণিপুর গীতা মণ্ডল, মণিপুর আয়ুৰ্বেদিক  
সম্মেলন, মণিপুর সদাচাৰ সমিতি অসিনচিংবনি। শ্রী ১০৮ সুশ্রী কুমারী  
সন্তোষপুৰী গীতা ভারতীজীনা মণিপুরদা খোংদাৰকপদা উল্লখি। মসিনা  
পুলিগী গীতা প্রচাৰগী মৰুওইবা সাধনানি। শ্রীমন্তাগবত গীতা শাস্ত্রগী  
অচেংপা থাজবা লৈবনা সাধু সন্ত, মুণি ঋষি কয়াদগী ফংলকপা জ্ঞান  
শব্দোফুনা গীতা মণ্ডলগী সেক্রেটরী অমা ওইনা অৰোইবা মিকুপ অমসুং  
অৰোইবা মহাশ্বাস ফাওবা “গীতা .....” “গীতা .....”  
“ওঁ.....” “ওঁ.....” “ওঁ.....” শোল্লগা পৰম গতিদা  
চংশিনখি।

ইম্ফাল  
তাং ১৭।১২।৬৫ ইং

